กำลังใจ ๖๐

(จุลธรรมนำใจ ๓๒)

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร
ในพระบรมราชูปถัมภ์
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
www.kammatthana.com
www.phrasuchart.com
www.facebook.com/Abhijato

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด

โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่ ๔๕๐

โรคจิต

๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕

พวกเราเป็นเหมือนคนไข้**<u>โรคจิต</u>** มาหาจิตแพทย์ให้แนะนำวิธีรักษาจิตใจ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้เครียด ไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้กังวล ไม่มีจิตแพทย์ไหนจะดีเท่ากับพระพุทธศาสนา ในเมืองไทยอาชีพจิตแพทย์จะไม่ค่อยเฟื่องฟู เพราะเวลาไม่สบายใจคนจะไปหาพระมากกว่าไปหาจิตแพทย์ ไปเข้าวัด ไปภาวนา ไปทำกิจกรรมทางศาสนา แต่ประเทศที่ไม่ศรัทธาในศาสนา อาชีพจิตแพทย์จะขายดิบขายดี เพราะไม่มีศาสนาเป็นที่พึ่ง ก็เลยต้องพึ่งจิตแพทย์แทน ก็ต้องเสียเงินเสียทองมาก ชั่วโมงหนึ่งหลายพันบาท เพื่อจะได้นอนแล้วระบาย ความทุกข์ภายในใจให้จิตแพทย์ฟัง จิตแพทย์ฟังแล้วก็แนะนำให้ทำใจให้สบาย ถ้านอนไม่หลับก็เอายานอนหลับไปกิน จิตแพทย์สอนในแนวเดียวกันกับพระพุทธศาสนา แต่ไม่ลึกเท่า เขารู้ว่าความเครียดเกิดจากความอยาก แต่บางทีบางสิ่งบางอย่างเราทำอะไรไม่ได้ ก็ต้องทำใจ ทำใจได้ก็จะสบาย ทำใจยอมรับกับความจริงของชีวิตที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ขึ้นๆ ลงๆ บางวันก็สุข บางวันก็ทุกข์ บางวันก็สบาย บางวันก็เหนื่อย บางวันก็มีอุปสรรคมาก บางวันก็ราบรื่น บางวันมีคนครหานินทา บางวันมีคนสรรเสริญเยินยอ บางวันรายได้มาก บางวันรายได้น้อย เรื่องเหล่านี้เป็นโลกธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ทัน จะได้ไม่หลงยึดติด

<u>โลกธรรม ๘</u> มีอยู่ ๔ คู่ คือ ๑. การเจริญลาภเสื่อมลาภ ๒. การเจริญยศเสื่อมยศ ๓. การสรรเสริญนินทา ๔. ความสุขความทุกข์ เป็นของคู่กัน มาตลอด เป็นเหมือนเหรียญที่มี ๒ ด้าน ถ้าอยากจะได้ด้านหนึ่งก็ต้องได้อีกด้านหนึ่งแถมมาด้วย ถ้าอยากจะเจริญลาภก็ต้องมีการเสื่อมลาภตามมา ถ้าอยากจะเจริญยศก็มีการเสื่อมยศตามมา ถ้าต้องการ

สรรเสริญก็จะต้องมีนินทาตามมา ถ้าต้องการสุขก็จะมีทุกข์ตามมา ถ้าไม่มีสุข ก็จะไม่มีทุกข์ตามมา ถ้าไม่มีลาภยศสรรเสริญ ก็จะไม่มีการเสื่อมลาภเสื่อมยศ ไม่มีนินทาตามมา คำว่าไม่มีหมายความว่าไม่ยินดี ถ้าไม่ยินดีกับความเจริญ ก็จะไม่เดือดร้อนกับความเสื่อม ถ้ายินดีก็จะเดือดร้อน เพราะอยากจะให้เจริญอย่างเดียว ไม่อยากจะให้เสื่อม แต่ความจริงของโลกแห่งอนิจจังทุกขังอนัตตานี้ มันเป็นไปไม่ได้ มันเป็นธรรมดาของสิ่งต่างๆ ที่จะเจริญและเสื่อมไป เป็นอนัตตา คือเราไม่สามารถสั่งให้เจริญอย่างเดียวได้ ไม่สามารถป้องกันไม่ให้เสื่อมได้ ไม่สามารถยับยั้งการครหานินทาของผู้อื่นได้

พวกเราอยู่ในโลกนี้ก็ต้องรู้ทัน พระพุทธเจ้าทรงเป็น**โลกวิทู** แปลว่าผู้รู้ทันโลกธรรม ๘ ไม่หลงยึดติดกับโลกธรรม ๘ เพียงแต่สัมผัสรับรู้ แต่ไม่ซึมซับเข้าไปในใจ เหมือนหยดน้ำบนใบบัว ที่ไม่ซึมเข้าไปในใบบัว เพราะใบบัวไม่ดูดซับน้ำ ฉันใดจิตของผู้ที่รู้ทันโลกธรรม ๘ ก็เป็นเช่นนั้น ไม่ซึมซับ ไม่ดีอกดีใจเวลาเกิดความเจริญ ไม่เสียใจเวลาเกิดการเสื่อมไปเปลี่ยนไป นี่คือการรักษาจิตใจ ไม่ให้เครียด ไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้วิตก ไม่ให้กังวล ไม่ให้หวาดกลัว กับความจริงต่างๆที่เกิดขึ้นในโลกนี้ จึงต้องภาวนาเพื่อสอนจิตให้รู้ทัน ให้ปล่อยวาง ให้รู้เฉยๆ บางท่านฟังแล้วอาจจะปล่อยวางได้เลย แสดงว่าจิตมีกำลังปล่อยวางได้ คือมีอุเบกขา มีสมาธิ พอรู้ความจริงว่าโลกธรรม ๘ เป็นทุกข์ ก็จะปล่อยวางได้ทันที แต่สำหรับผู้ที่ฟังแล้วยังปล่อยวางไม่ได้ ยังวิตกกังวลหวาดกลัวกับความเสื่อม ของลาภยศสรรเสริญสุข ก็จะต้องภาวนา

การภาวนาก็คือการดึงใจ ให้ออกจากลาภยศสรรเสริญ ออกจากความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้เอง ผู้ที่จะอยู่เหนือโลกธรรม ๘ ได้ ต้องไม่ติดกับลาภยศสรรเสริญสุข การจะไม่ติดก็ต้องอยู่ห่างไกลจาก ลาภยศสรรเสริญสุข ต้องไปปลีกวิเวกอยู่ตามสถานที่สงบสงัด ห่างไกลจากแสงสีเสียงต่างๆ ห่างไกลจากลาภยศสรรเสริญ แล้วก็พยายามสู้กับความอยาก ที่ยังมีอยู่ภายในใจ คือกามฉันทะ ความอยากกลับไปหาลาภยศสรรเสริญกลับไปหาแสงสีเสียง หารูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เป้าหมายของภาวนาก็คือ การปล่อยวางลาภยศสรรเสริญสุข ถ้าปล่อยได้แล้ว เวลาลาภยศสรรเสริญสุขเสื่อมหรือเปลี่ยนไป จะ

ไม่เป็นปัญหา ถ้ายังปล่อยไม่ได้ เวลาเกิดความเสื่อมขึ้นมา ก็จะเกิดความเศร้าโศกเสียใจ ทุกข์ทรมานใจ นี่คือวิธีสอนใจให้ฉลาด ให้รู้ทันโลกธรรม ๘ แล้วก็ปล่อยวาง

ปล่อยวางด้วยการปฏิบัติ ถ้าได้ปฏิบัติแล้ว พอได้ยินได้ฟังธรรม ก็จะบรรลุธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนา ให้แก่พระปัญจวัคคีย์ในครั้งแรก หนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ก็มีดวงตาเห็นธรรม เห็นความจริงว่า สิ่งใดมีการเกิดมีการเจริญ สิ่งนั้นย่อมมีการดับมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านก็ปล่อยวางได้ทันที เพราะจิตใจของท่านมีอุเบกขาอยู่แล้ว แต่ขาดปัญญาที่จะสอนจิต ให้รู้ว่าอะไรเป็นความทุกข์ ต้องปล่อยวาง พอได้ยินได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ก็ปล่อยวางได้ทันที ซึ่งอาจจะเป็นที่สงสัยสำหรับผู้ที่ยังไม่มีสมาธิ ว่าทำไมฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมได้เลย ส่วนตัวเราทำไมฟังแล้วไม่บรรลุ ก็เพราะว่าจิตใจของตนยังไม่มีอุเบกขาธรรม ยังไม่มีความสงบ จึงต้องเจริญ**สมถภาวนา** คือความสงบก่อน ถ้าสงบแล้วก็จะสามารถใช้ปัญญาสอนใจได้ นี่คือความสำคัญของสมถภาวนา

ก่อนจะวิปัสสนาภาวนาได้ คือรู้แจ้งเห็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย เช่นโลกธรรม ๘ นี้ ถ้าไม่ได้สมถภาวนาก่อน ไม่ได้สมาธิก่อน จะไม่ได้ผล รู้แต่ปล่อยวางไม่ได้ ยังต้องมีลาภยศสรรเสริญ แล้วก็อาจจะเกิดความหลง คิดว่าตนเองรู้แล้ว เข้าใจแล้ว ทั้งที่ยังติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญสุข การภาวนาการปฏิบัติเพื่อดับความทุกข์ จึงต้องสมถภาวนาก่อนก่อนที่จะวิปัสสนาภาวนา ถ้าไม่มีสมถะแล้วไปเจริญวิปัสสนาก็จะเป็นวิปัสสนูไป รู้แล้วก็ปล่อยไม่ได้ ปลงไม่ได้ วางไม่ได้ แล้วก็หลงคิดว่ารู้แล้ว บรรลุแล้ว เข้าใจแล้ว แต่เข้าใจในทางจินตนาการ ไม่ได้เข้าใจที่เกิดจากการอยู่ในเหตุการณ์ แล้วก็ปล่อยวางเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ทั้งส่วนที่เจริญและส่วนที่เสื่อม

สมัยนี้มักจะมีคนสอนให้ข้ามสมาธิกัน ไม่ต้องปฏิบัติสมาธิ เพราะเห็นว่าไม่จำเป็น เพราะทำไม่ได้ ยากมาก นั่งภาวนาไม่ได้ พอเริ่มนั่งก็เกิดอาการอึดอัดขึ้นมา เป็นเหมือนกับคนที่ต้องกลั้นหายใจเวลาดำน้ำ เวลาภาวนานี้ก็เหมือนไปดำน้ำ ไม่มีอากาศหายใจ อากาศ

ของใจก็คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ และความคิดปรุงแต่ง พอต้องยุติการรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ หยุดคิดปรุงแต่ง ก็เกิดอาการตึงเครียดขึ้นมา ไม่สามารถนั่งภาวนาได้ เพราะไม่มีเครื่องมือ ที่จะทำให้ใจไม่เครียดกับการนั่งสมาธิ เครื่องมือที่จะทำให้ใจไม่เครียดก็คือสตินี้เอง ถ้าเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ควบคุมความคิดความอยากอยู่เรื่อยๆ ความอยากคิด ความอยากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จะอ่อนกำลังลงไป ทำให้ความเครียดเบาลงไป เวลานั่งสมาธิก็จะไม่เครียดมาก

ก่อนที่จะนั่งสมาธิทำใจให้สงบได้ ต้องเจริญสติให้ได้ก่อน ลดความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ลดความอยากคิดปรุงแต่ง ให้น้อยลงไป เช่นการบริกรรมพุทโธๆ ถ้าบริกรรมพุทโธได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะไม่คิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ปรุงแต่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอไม่มีความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่มีความอยากคิดปรุงแต่ง ก็จะรู้สึกเย็นสบาย ใจจะว่าง ถึงแม้จะไม่นิ่ง เวลานั่งสมาธิก็จะสงบได้อย่างง่ายดาย จะไม่รู้สึกอึดอัด จะไม่รู้สึกเครียด บางคนพอเริ่มนั่งปั๊บนี่ ก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ขึ้นมาทันที แต่เวลานั่งดูภาพยนตร์นี้นั่งดูได้ทั้งคืน นั่งเครื่องบินไปต่างประเทศหลายชั่วโมงก็นั่งได้ แต่พอนั่งสมาธิเพียง ๕ นาทีก็นั่งไม่ได้ เพราะใจถูกควบคุมบังคับไม่ให้คิดนั่นเอง พอไม่ได้คิด ก็เหมือนกับคนดำน้ำ ไม่มีอากาศหายใจ ดำได้เพียงไม่กี่นาที ก็ต้องโผล่ขึ้นมาหายใจ แสดงว่าสติไม่มีกำลัง สติจึงเป็นธรรมที่สำคัญที่สุดในการรักษาโรคจิต เป็นยาขนานแรกที่จะต้องรับประทาน หมอทุกคนต้องให้คนไข้รับประทานยานี้ก่อน ก่อนที่จะรับประทานยาอื่น สติเป็นยาที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่มีสติแล้วก็ไม่สามารถใช้ยาชนิดที่ ๒ และที่ ๓ รักษาโรคได้ เหมือนกับเวลาจะผ่าตัดคนไข้ ต้องดมยาสลบก่อน เวลาผ่าตัดถ้าคนไข้ยังรู้สึกตัวคนไข้จะต้องดิ้น ก็จะไม่สามารถผ่าตัดได้ ฉันใดใจก็เหมือนกัน เวลาจะทำใจให้สงบให้ฉลาดต้องมีสติก่อน ต้องควบคุมกิเลสตัณหา ที่สร้างความฟุ้งซ่าน ความอึดอัดใจในขณะที่นั่งสมาธิก่อน

จึงควรเจริญสติอยู่เรื่อยๆ เจริญทั้งวัน เวลานั่งถ้ายังอึดอัดอยู่ ก็ให้ท่องพุทโธๆหรือสวดมนต์ไปก่อน เพื่อผ่อนคลายความอึดอัด ถ้ายังไม่สามารถดูลมหายใจเข้าออก หรือท่อง

พุทโธได้ ก็สวดมนต์ไปสักระยะหนึ่งก่อน สวดในท่านั่งสมาธิ สวดในใจ นั่งขัดสมาธิ หลับตา เหมือนกับนั่งสมาธิ แทนที่จะใช้พุทโธ ก็ใช้บทสวดมนต์ เป็นอารมณ์ไปก่อน สวดไปจนจิตรู้สึกเย็นสบาย อยากจะหยุดสวด ก็ค่อยมาดูลมหายใจเข้าออกต่อ หรือจะใช้พุทโธก็ได้ แต่ควรจะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งจะดีกว่า เอาลมอย่างเดียว หรือเอาพุทโธอย่างเดียว ถ้าใช้พุทโธควบคู่ไปกับลม ถ้ามีความคิดแทรกเข้ามา จะหยุดความคิดที่แทรกเข้ามาไม่ได้ ถ้าไม่บริกรรมให้เร็วขึ้น ถ้าบริกรรมให้เร็วขึ้น ลมหายใจจะเร็วตามการบริกรรมไม่ได้ ก็ต้องทิ้งลมไปก่อน เอาคำบริกรรมอย่างเดียว บริกรรมให้ถี่ขึ้น เพื่อกันไม่ให้ความคิดปรุงแต่งแทรกเข้ามา พอไม่มีความคิดปรุงแต่ง ก็ดูลมหายใจเข้าออกไปจนกว่าลมจะหายไป แล้วจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบตามลำดับต่อไป ขณะที่รู้ว่าลมหายไปก็ไม่ต้องคว้าหาลม ให้รู้ว่าไม่มีลม ให้รู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ แล้วเดี๋ยวจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ ถ้าใจสงบแล้วจะมีความสุขมาก มากกว่าความสุขที่ได้จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มากกว่าความสุขที่ได้จากลาภยศสรรเสริญ พอมีความสุขที่ดีกว่าที่เหนือกว่า ก็จะละความอยากได้ ละความสุขจากลาภยศสรรเสริญ ความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะได้ ละความอยากในกามคือกามตัณหาได้ ละภวตัณหาได้ ละวิภวตัณหาได้ พอละตัณหาทั้ง ๓ ได้ ใจก็จะไม่มีความทุกข์อีกต่อไป มีแต่ความสงบสุขตลอดเวลา เป็น**อกาลิโก** เป็น**ปรมังสุขัง** นี่คือผลที่จะได้จากการเจริญสติ เจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาก็คือการสอนใจให้รู้ว่า ไม่มีอะไรที่จะดีกว่าความสุขที่ได้จากความสงบ ให้รู้ว่าความอยากได้ความสุขอย่างอื่นจะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะเป็นกามตัณหา เป็นภวตัณหา เป็นวิภวตัณหา ถ้ามีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาขึ้นมาเมื่อไหร่ ใจก็จะทุกข์ขึ้นมาเมื่อนั้น แต่ถ้าใจมีวิปัสสนา สอนให้รู้ว่าสิ่งต่างๆที่ใจอยากได้นั้น เป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข เพราะไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ มีเจริญมีเสื่อม เช่นลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มีเจริญมีเสื่อม เวลาเจริญก็สุขแต่เวลาเสื่อมก็จะทุกข์ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปอยากมี อย่าไปอยากได้ลาภยศสรรเสริญรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะเป็นอนัตตา ไม่สามารถไปสั่งให้เจริญอย่างเดียว ไม่อยู่ภายใต้คำสั่งของเรา ถ้าเราเห็น

ด้วยปัญญา ก็จะหยุดกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหาได้ นี้คือหน้าที่ของวิปัสสนา ของปัญญา ให้คอยเตือนใจสอนใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา**

เป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ ไม่ใช่ทุกข์ในขันธ์ คือทุกขเวทนา ไม่เป็นปัญหาสำหรับใจ ปัญหาสำหรับใจคือทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย คือกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา ทุกขเวทนาเกิดที่ร่างกาย มีร่างกายเป็นที่ตั้ง เช่นเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ทุกขเวทนาเป็นหนึ่งในขันธ์ ๕ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไปอยากให้หายไป เป็นสภาวธรรม ถ้ามีวิปัสสนาญาณ มีปัญญา จะไม่เดือดร้อน เพราะจะปล่อยวาง คือจะรู้เฉยๆ จะไม่มีความอยากคือวิภวตัณหา อยากให้ความเจ็บหายไป ทุกขังในอนิจจังทุกขังอนัตตานี้ หมายถึงทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ๓ ประการ คือกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา ทุกข์นี้เราดับได้ พระพุทธเจ้าทรงดับมาแล้ว พระอรหันต์ทั้งหลายดับมาแล้ว เพราะละกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหาได้แล้ว แต่ทุกขเวทนานี้ท่านดับไม่ได้ เวลาร่างกายของท่านเจ็บไข้ได้ป่วย จิตของท่านก็ต้องสัมผัสรับรู้กับทุกขเวทนา เหมือนกับพวกเรานี่แหละ ไม่ต่างกัน ต่างกันตรงที่ใจของท่านไม่ทรมานไม่ทุกข์ เพราะไม่มีวิภวตัณหา ไม่มีความอยากให้ความเจ็บหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป ใจรู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ปล่อยวาง รับรู้แล้วปล่อยวาง นี่คือแนวของการปฏิบัติ เพื่อทำให้จิตใจไม่หวั่นไหว กับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นกับเราหรือเกิดขึ้นกับสิ่งอื่นหรือผู้อื่น จะไม่เป็นปัญหากับผู้ที่มีสมถะและวิปัสสนาภาวนา

จะมีสมถะและวิปัสสนาภาวนาได้ ก็ต้องมีสติก่อน จะเจริญสติได้ก็ต้องปลีกวิเวก สงบกายและวาจา คือมีศีล จะมีศีลได้ก็ต้องสละทรัพย์ต่างๆที่มีอยู่ได้ เพราะถ้ายังยึดติดยังอาศัยทรัพย์สมบัติเป็นเครื่องมือให้ความสุข ก็จะไม่มีเวลาไปปลีกวิเวก ไปเจริญสติ ไปรักษาศีล จึงต้องเริ่มต้นที่การให้ทาน สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองที่มีอยู่ไปก่อน ถ้าจะเก็บไว้ก็เพื่อดูแลร่างกาย ต้องมีปัจจัย ๔ ไม่ว่าจะเป็นนักบวชหรือเป็นฆราวาส นักปฏิบัตินี้มีทั้งนักบวชและฆราวาส ถ้าเป็นฆราวาสก็จะต้องมีทรัพย์บ้าง มีเพื่อซื้อปัจจัย ๔

ไว้ดูแลรักษาร่างกาย ถ้าเป็นนักบวชก็ไม่ต้องมีทรัพย์เลย เพราะมีผู้มีจิตศรัทธาพร้อมที่จะสนับสนุนในเรื่องปัจจัย ๔ การให้ทานมีเป้าหมายเพื่อไม่ให้ไปหาทรัพย์ เพื่อเอามาซื้อความสุข ถ้ายังต้องใช้ทรัพย์ซื้อความสุข ก็จะต้องเสียเวลากับการหาทรัพย์ เสียเวลากับการใช้ทรัพย์เพื่อซื้อความสุข ก็จะไม่มีเวลาไปปลีกวิเวก ไปรักษาศีลไปเจริญสติ เจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนาตามลำดับต่อไป เป้าหมายที่แท้จริงของการให้ทาน ก็เพื่อหยุดการใช้เงินซื้อความสุข ทุกครั้งที่จะเอาเงินไปซื้อความสุข ก็เอาไปให้ทานแทน จะได้มีเวลาภาวนา จะได้ไม่อยากไปหาเงิน เพราะถ้าได้เงินมาแล้วเอาไปให้คนอื่น ก็ไม่รู้จะไปหาเงินมาทำไม แต่ถ้าเอาเงินไปซื้อความสุข ก็จะติดกับความสุขที่ได้จากการใช้เงิน เวลาเงินหมดก็ต้องไปหาเงินใหม่ เพื่อมาซื้อความสุขใหม่ ถ้ามีเงินมากกว่าที่จะต้องใช้กับการรักษาร่างกาย ก็ควรเอาไปให้คนอื่น จะตัดความอยากได้เงินทอง จะได้ไม่เสียเวลากับการหาเงินหาทอง กับการใช้เงินใช้ทอง จะมีเวลาปลีกวิเวกภาวนา

ความสำคัญของการปฏิบัตินี้ไม่ได้อยู่ที่เพศอยู่ที่วัย เป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นฆราวาสหรือเป็นนักบวช อยู่ที่การเจริญสติสมาธิและปัญญา ผลคือมรรคผลนิพพานนี้ จะเกิดจากการเจริญสติสมาธิปัญญา เกิดจากการเจริญสติ เจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนาก็คือสมาธิ วิปัสสนาภาวนาก็คือปัญญา นี่คือธรรมที่จะต้องเจริญกัน ถ้าอยากที่จะดับความทุกข์ทั้งหลาย ที่มีอยู่ในใจให้หมดไป ต้องดับด้วยตนเอง **อัตตาหิ อัตตโน นาโถ** พระพุทธเจ้าดับให้เราไม่ได้ พระสาวกดับให้เราไม่ได้ ญาติสนิทมิตรสหายดับให้เราไม่ได้ งานนี้เป็นงานเฉพาะตน เป็นงานที่จะต้องปฏิบัติตามลำพัง ถ้าปฏิบัติจริงๆจะไม่ปฏิบัติกับใคร ไม่อยู่กับใคร จะอยู่คนเดียว ถึงจะได้ผล ถ้าต่างคนต่างมาเกาะกัน มาช่วยเหลือกัน ก็จะไม่ได้ช่วยตัวเอง จะไม่ได้เข้าสู่ข้างใน

ปฏิบัติเพื่อดึงจิตให้เข้าข้างใน ไม่ให้อยู่ข้างนอก ด้วยการเจริญสติ ให้เข้าสู่ความสงบ เพราะความสงบเป็นสรณะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง ไม่ใช่สหธรรมิก ถ้าจะเป็นที่พึ่งก็เป็นที่พึ่งชั่วคราว เป็นที่พึ่งที่ไม่สำคัญ ไม่มีก็ได้ ที่พึ่งที่สำคัญก็คือความสงบ ถ้ามีความสงบแล้วจะไม่หวั่นไหวกับสิ่งต่างๆ เวลาจิตเข้าสู่ความสงบแล้ว จะไม่รับรู้รูปเสียงกลิ่นรส

โผฏฐัพพะ จะไม่รับรู้ร่างกาย ถ้ารับรู้ก็จะไม่มีอารมณ์กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่มีอารมณ์กับร่างกาย ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็รับได้ จะเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็รับได้ ต้องเข้าข้างในถึงจะมีสรณะมีที่พึ่ง มีพลังที่จะต่อสู้กับภัยต่างๆ ก็คือกิเลสตัณหานี้เอง ภัยที่แท้จริงของใจไม่ใช่พายุ ไม่ใช่วันสิ้นโลก ไม่ใช่สึนามิ ไม่ใช่แผ่นดินไหว ภัยที่แท้จริงของใจ ก็คือกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา สิ่งอื่นไม่สามารถทำลายใจได้ ไม่สามารถทำให้ใจทุกข์ได้ วันสิ้นโลกไม่สามารถทำให้ใจทุกข์ได้ พายุไต้ฝุ่น สึนามิ แผ่นดินไหว ไม่สามารถทำลายใจได้ ไม่ทำให้ใจหวั่นไหวได้ แต่สิ่งที่ทำให้ใจหวั่นไหว ทำให้ทุกข์ได้ก็คือกามตัณหาภวตัณหาและวิภวตัณหานี้เอง ภัยแบบนี้ไม่มีใครป้องกันให้เราได้ ต้องป้องกันด้วยตัวเราเอง เพราะภัยเหล่านี้เราเป็นผู้ผลิตขึ้นมาเอง ด้วยความอยากคือกามตัณหาภวตัณหาและวิภวตัณหานี้เอง ไม่มีใครดับภัยของเราได้ นอกจากตัวเราเอง เราต้องดับกามตัณหาภวตัณหาและวิภวตัณหาให้ได้

ถ้าไม่มีกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหาแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์ใจอีกต่อไป นี่แหละคือธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ก็คือพระ**<u>อริยสัจ ๔</u>** ที่ไม่มีใครรู้มาก่อน ไม่รู้ว่าวิธีปฏิบัติกับอริยสัจ ๔ นี้ต้องปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระองค์เดียวที่รู้ ทรงตรัสว่า **<u>ทุกข์</u>**ที่ทรงต้องศึกษา ต้องรู้ว่าอยู่ที่ไหน พระองค์ได้ศึกษาแล้วได้รู้แล้วว่าอยู่ที่ใจ **<u>สมุทัย</u>** ต้นเหตุของความทุกข์ ที่ทำให้เกิดความทุกข์นี้ ก็รู้แล้วว่าต้องละ และละได้แล้ว **<u>นิโรธ</u>**คือความดับทุกข์ ที่จะต้องทำให้แจ้งก็ทรงทำให้แจ้งแล้ว **<u>มรรค</u>**ที่เป็นเครื่องมือสำหรับใช้ในการดับทุกข์ คือสติสมาธิปัญญา ก็ทรงได้เจริญอย่างเต็มที่แล้ว พอได้เจริญมรรคอย่างเต็มที่แล้ว ก็จะมีพลังที่จะละตัณหาที่เป็นสมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ใจได้ นี่แหละคือกิจของพุทธศาสนิกชน คือ**<u>กิจในอริยสัจ ๔</u>** นี้เอง ต้องรู้ว่าความทุกข์อยู่ในใจเรา ความทุกข์ความไม่สบายใจนี้อยู่ในใจ เกิดจากความอยาก การจะทำให้ทุกข์ในใจดับไปได้ ก็ต้องละความอยากด้วยสติสมาธิและปัญญา ไม่ใช่ดับด้วยการไปหาลาภยศสรรเสริญ ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายมา ดังที่คนในโลกนี้ทำกัน เวลาไม่สบายใจก็ออกไปใช้เงินกัน ไปเที่ยวกัน ความทุกข์ใจก็หายไปชั่วคราว พอกลับมาบ้าน ความทุกข์ใจก็หวนกลับคืนมาใหม่ ถ้ายังมีความอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้อยู่

วิธีดับความทุกข์ที่แท้จริง ต้องดับด้วยธรรม ด้วยมรรค **มรรคที่มีองค์ ๘** องค์ที่สำคัญก็คือสติสมาธิและปัญญา สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ส่วนสัมมาปัญญาก็คือ สัมมาทิฐิกับสัมมาสังกัปโปนี่เอง เป็นองค์ประกอบของปัญญา สัมมาทิฐิคือความเห็นชอบ สัมมาสังกัปโปก็คือความคิดชอบ คิดให้ตรงกับความจริง เห็นให้ตรงกับความจริง เห็นว่าทุกข์อยู่ที่ใจไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย เห็นว่าทุกข์จะดับได้ต้องดับด้วยมรรค นี่คือสัมมาทิฐิ สังขารความคิดปรุงแต่งก็จะต้องหยุดคิดในเรื่องของความอยาก ไม่คิดไปในทางความอยาก ต้องคิดไปในทางไม่อยาก ไม่อยากมีรูปเสียงกลิ่นรส ไม่อยากมีอยากเป็น ไม่อยากไม่มีไม่เป็น ถ้ามีปัญญาก็จะคิดอย่างนั้น ทุกข์ก็จะดับเพราะละสมุทัยได้ นี่แหละคือกิจของพุทธศาสนิกชนที่แท้จริง การภาวนาหรือการปฏิบัติก็เพื่อให้เห็น**อริยสัจ ๔** นี้ ไม่ได้ให้เห็นนางฟ้าเทวดา เห็นนรกสวรรค์ เห็นภพชาติที่ผ่านมา เห็นอดีตเห็นอนาคต เพราะเห็นแล้วไม่ดับความทุกข์ภายในใจ ไม่ทำให้เกิดปัญญา ความฉลาด ที่จะรู้ทันความทุกข์รู้ทันโลก ต้องรู้ที่อริยสัจ ๔ นี้

เวลาภาวนาแล้วเห็นอะไรอย่าไปตื่นเต้นดีใจ อย่าไปหลง อย่าไปอยากรู้อยากเห็นแบบนั้น สิ่งที่เราต้องการเวลาทำสมถภาวนา ก็คือความสงบความว่าง ถ้ามีอะไรมาปรากฏให้เห็นอย่าตามรู้ ให้กลับมาที่การภาวนาต่อ ถ้าใช้พุทโธก็พุทโธต่อ ถ้าดูลมก็ดูลมต่อ อย่าตามถ้ารู้ก็ให้รู้แล้วปล่อยวาง ให้พิจารณาด้วยปัญญา ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เป็นทางสู่การดับทุกข์ ถ้าปล่อยวางแล้วจิตก็จะเข้าสู่ความสงบได้ ถ้าไม่ได้ศึกษามาก่อน พอได้ยินได้ฟังว่าเห็นนั่นเห็นนี่ ก็อยากจะเห็นเหมือนเขา พอไม่เห็นก็คิดว่าภาวนาไม่เป็น ความจริงการภาวนานี้ บางคนก็เห็นบางคนก็ไม่เห็น ส่วนใหญ่จะไม่เห็นกัน พวกที่เห็นก็จะเป็นโทษมากกว่าเป็นประโยชน์ ถ้าไม่เห็นถือว่าดีแล้ว ถ้าเห็นก็ต้องระมัดระวัง ถ้าเห็นสิ่งที่น่ากลัวก็จะไม่กล้าภาวนา สิ่งที่เห็นนี้มีทั้งที่น่ารักและน่ากลัว ไปสั่งให้แสดงสิ่งที่น่ารักอย่างเดียวไม่ได้ เป็นอนัตตา ถ้าเห็นก็อย่าตามไป ต้องกลับมาภาวนาต่อ แล้วสิ่งที่เห็นก็จะหายไปเอง

สิ่งที่ต้องการให้เห็นก็คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** เห็นว่าตอนนี้เรายังมีทุกข์อยู่หรือเปล่า มีสมุทัยอยู่หรือเปล่า มีนิโรธหรือเปล่า มีมรรคมากน้อยเพียงไร ให้ดูตรงนี้ ถ้ามรรคยังมีน้อย ก็ยังมีทุกข์อยู่ ก็ต้องเจริญมรรคต่อไป เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาต่อไป จนกว่าจะไม่มีทุกข์หลงเหลืออยู่ในใจ ไม่มีสมุทัยความอยากหลงเหลืออยู่ในใจ มีแต่นิโรธตลอดเวลา ตอนนั้นก็จะรู้ว่า กิจของเราได้เสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องไปถามใคร แม้แต่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ข้างหน้า ก็ไม่ต้องไปถามว่ากิจของข้าพเจ้าเสร็จหรือยัง อันนี้เป็นสันทิฏฐิโก ไม่ต้องถามใครทั้งนั้น ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วไม่สงสัย แต่ถ้าเห็นอย่างอื่นต้องสงสัยแน่นอน เพราะไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะตัดสินความจริง สิ่งที่จะตัดสินว่าจริงหรือไม่จริง ก็อยู่ที่พระอริยสัจ ๔ นี่เอง อยู่ที่ว่าทุกข์หรือนิโรธ ถ้ายังทุกข์อยู่นิโรธก็ยังไม่เต็มที่ ถ้านิโรธเต็มที่แล้วจะไม่มีทุกข์หลงเหลืออยู่เลย จะไม่มีตัณหาความอยากหลงเหลืออยู่เลย

ขอให้พวกเราจงทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เวลาภาวนาจะได้ไม่หลงทาง ถ้าเข้าถึงหลักอริยสัจ ๔ แล้ว จะปฏิบัติเองได้ ไม่ต้องมีครูบาอาจารย์ก็ได้ แต่ถ้ามีก็ดีเพราะจะไปได้เร็วกว่า ถ้าไม่มีก็สามารถไปเองได้ ผู้ที่เห็นอริยสัจ ๔ ก็คือพระโสดาบันขึ้นไปนี่เอง เห็นจากการปฏิบัติ ไม่ใช่เห็นจากการอ่านหนังสือ ไม่ได้เห็นจากการจินตนาการ แต่เห็นจากความจริง เห็นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และดับลงไปด้วยกำลังของสติปัญญา ต้องเห็นแบบนั้นถึงจะเห็นธรรมจริงๆ ไม่ใช่อ่านหนังสือไปแล้วก็จินตนาการไป ว่าทุกข์เกิดจากความอยาก พอหยุดความอยากความทุกข์ก็หายไป ตอนนี้ไม่มีความทุกข์แล้ว อย่างนี้ยังไม่ได้เจอของจริง ต้องเจอตอนที่จะตายแล้วยังอยากที่จะอยู่ต่อ ตอนนั้นจะทุกข์มากเวลาที่จะตายแล้วยังมีความอยากจะอยู่ต่อ แต่พอปลงได้ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ร่างกายเกิดมาแล้วต้องตาย ตายก็ตาย ยอมตาย พอยอมตายปั๊บความอยากไม่ตายก็หายไป พอความอยากไม่ตายหายไป ความทุกข์ในใจก็หายไป ใจก็เย็นสงบ ตายอย่างสุขอย่างสบายไม่เดือดร้อน จะต้องเห็นอย่างนี้ เห็นจากการปฏิบัติ ไม่ได้เห็นจากการจินตนาการ ขอให้พวกเราทุ่มเทเวลา ที่มีเหลือน้อยลงไปทุกวันนี้ ให้กับการภาวนา ได้

เที่ยวมามากแล้ว ทำบุญให้ทานมามากแล้ว ควรทำแบบใหญ่ๆหนเดียวเลย ไม่ต้องแบ่งไว้ทำทีละนิดทีละหน่อย กฐินบ้าง ผ้าป่าบ้าง ทำทีเดียวให้หมดไปเลย จะได้ไปภาวนาได้

ถาม การพิจารณาว่าเป็นปัญญาหรือเป็นสัญญานี้ ถ้าเป็นปัญญาจริงจะชัดเจนเลยใช่ไหม จะไม่มีข้อสงสัย ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ เช่นการเลิกสูบบุหรี่ ถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้จริง จะไม่หงุดหงิด ถ้ายังหงุดหงิดยังอยากสูบบุหรี่อยู่ ก็แสดงว่ายังละกามตัณหาไม่ได้

ถาม มันชัดเจนของมัน

ตอบ ชัดเจน กินเหล้าก็เหมือนกัน ถ้าเลิกได้จริงๆ ใครจะเอาเหล้ามาตั้งราคาขวดละแสนก็จะไม่แตะ จะเลิกได้ก็ต้องเห็นว่าการอยากจะดื่มเหล้าเป็นทุกข์ เป็นกามตัณหา

ถาม เวลาเจอเหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบันทันด่วน เช่นเดินไปเตะอะไรเปรี้ยงเดียว ขาเจ็บปั๊บ ข้อธรรมก็จะขึ้นมาว่า เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

ตอบ ใจก็จะไม่เจ็บ เจ็บแต่ร่างกาย

ถาม ปัญญาจะเกิดขึ้นมาทันทีเลย ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

ตอบ ถ้าพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาอริยสัจ ๔ ก็จะเห็นว่าทุกข์ใจเกิดจากความอยากไม่เจ็บ ความอยากให้หายเจ็บทันที เจ็บแล้วจะไปทุกข์ทำไม เจ็บแล้วก็รับรู้ แล้วก็อยู่กับเจ็บไป เดี๋ยวก็หายเอง เราสั่งไม่ได้ ความเจ็บของร่างกายเป็นอนัตตา

ถาม บางทีข่มเอาไว้ เพื่อวางเฉย

ตอบ การใช้พุทโธๆข่มไว้ เป็นการใช้สติ ถ้าเข้าสมาธิเข้าฌานไป เพื่อไม่รับรู้ความเจ็บของร่างกาย ก็เป็นสมาธิ ถ้าใช้ปัญญาก็ไม่ต้องข่ม ไม่ต้องเข้าไปในสมาธิ

ถาม ปัญญาขึ้นมาอัตโนมัติเลย

ตอบ ถ้าสอนให้จิตคิดไปในทางนี้ ก็จะคิดไปในทางนี้ ก็จะปล่อยวาง จะรู้ว่าจัดการทุกขเวทนาไม่ได้ จะเกิดจะดับเป็นเรื่องของทุกขเวทนา แต่เราดับทุกข์ใจได้ทันที ถ้าไม่ไปอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ถ้าทุกขเวทนายังอยู่ก็อยู่กับมันไป เช่นเป็นไข้หวัดจะไม่หายทันที ต้อง ๔ – ๕ วันถึงจะหาย ใจไม่ต้องไปทุกข์กับไข้หวัด ใจเป็นปกติเหมือนกับตอนที่ยังไม่ได้เป็นไข้หวัด ไม่ต้องกินยาก็ได้ เดี๋ยวก็หายเอง ความปวดส่วนใหญ่จะปวดที่ใจ เพราะอยากจะให้ความเจ็บความปวดของร่างกายหายไป ยิ่งทำให้รู้สึกว่าปวดมากขึ้น ถ้าใจเฉยๆ ก็จะไม่ปวดมาก ปวดเพียงเสี้ยวเดียว ความปวดทางร่างกายเป็นเสี้ยวเดียว ความปวดของทางใจเป็น ๙ เสี้ยว ถ้าไม่ปวดทางใจไม่ต้องกินยาก็ได้ เพราะมีธรรมโอสถ การภาวนาเป็นการใช้ธรรมโอสถดับความทุกข์ใจ เวลาพระอาพาธไม่ต้องหาหมอ ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาล ถ้าเป็นโรคที่หายเอง พอร่างกายสร้างภูมิต้านทานได้ โรคก็จะหาย แต่ต้องใช้เวลาหน่อย ก่อนที่ร่างกายจะสร้างภูมิต้านทานขึ้นมาได้ ช่วงนั้นก็จะเจ็บทางร่างกายไป แต่ก็จะเจ็บเพียงเสี้ยวเดียว อีก ๙ เสี้ยวไม่เจ็บ ถ้าไม่มีธรรมโอสถก็จะเจ็บทั้ง ๑๐ เสี้ยว ถ้ากินยาก็ลดความเจ็บทางร่างกายไปเสี้ยวหนึ่ง แต่ความเจ็บทางใจก็ยังอยู่อีก ๙ เสี้ยว คนที่กินยาก็จะเจ็บมากกว่าคนที่มีธรรมโอสถ ธรรมโอสถเป็นยาที่วิเศษที่สุด ธรรมโอสถก็คือสมถะและวิปัสสนาภาวนานี่เอง ถ้าภาวนาเป็นแล้ว เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยจะไม่เป็นปัญหา

ถาม ก็ต้องดูเป็นเรื่องๆไป ไม่ปล่อยปละละเลย

ตอบ โรคไหนรักษาได้ก็รักษาไป ถ้ารักษาไม่หายก็อย่าดันทุรังรักษา อย่างหลวงปู่ชาที่นอนป่วยอยู่ไม่รู้กี่ปี อย่าไปดันทุรังรักษา ต้องให้หลวงตาเป็นคนไปสั่งให้ถอดสายต่างๆออก ไม่มีใครกล้าถอด กลัวบาปกัน ท่านบอกว่าร่างกายตอนนี้เหมือนกองไฟ อาหารและยาที่เติมเข้าไปในร่างกายเป็นเหมือนเชื้อไฟ ถ้าเติมอาหารเติมยาเข้าไป ไฟก็จะลุกอยู่เรื่อยๆ ทุกขเวทนาในร่างกายจะไม่ดับ ถ้าไม่เติมเชื้อไฟพอเชื้อเก่าหมดแล้วทุกขเวทนาก็จะดับ เพราะร่างกายหยุดทำงาน

ถาม กรณีของหลวงพ่อชานี้ ชัดเจนอยู่แล้ว การไปถอดออกก็คงไม่มีปัญหาอะไรกับองค์ท่าน แต่ถ้าผู้ป่วยเป็นคนธรรมดาไม่มีธรรมะ แล้วญาติพี่น้องจะไปถอดสายออกนี้ เป็นบาปกรรมไหมครับ

ตอบ ไม่เป็น เราไม่ได้เอามีดไปแทงเขา ไม่ได้ไปบีบคอเขาไม่ให้เขาหายใจ เราเพียงแต่ปล่อยให้เขาอยู่ตามธรรมชาติเท่านั้นเอง

ถาม เหมือนการถอดสายออกนี้ ปล่อยให้เป็นตามธรรมชาติไป

ตอบ ให้อยู่ตามธรรมชาติ อยู่ได้ก็อยู่ อยู่ไม่ได้ก็ไป

ถาม ส่วนใหญ่คนทั่วไปจะกลัวว่า การเอาออกนี้เป็นการฆ่าผู้นั้น

ตอบ เป็นการยุติการส่งความช่วยเหลือ ก็ทำให้เขาตายได้ แต่ไม่ได้ไปฆ่าเขา เพียงแต่ยุติการช่วยเหลือ เพราะช่วยไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นโทษกับเขาเสียเปล่าๆ แทนที่เขาจะได้ไป ไม่ต้องอยู่แบกธาตุขันธ์ที่เป็นเหมือนกองไฟ ก็ปล่อยให้กองไฟนั้นดับไป

ถาม คนที่ตัดสินใจอย่างนี้ได้ ต้องเข้าใจหลักธรรมพอสมควร ถึงจะทำได้ ไม่อย่างนั้นจะไม่กล้าทำ

ตอบ ก็อย่าเข้าโรงพยาบาลก็แล้วกัน สั่งไว้ก่อน เดี๋ยวนี้ทำพินัยกรรมสั่งไว้ได้แล้วไม่ใช่หรือ สั่งว่าไม่ต้องรักษาหรือรักษาตามสภาพไป เพื่อป้องกันหมอ ถ้าไม่สั่งไว้ก่อนพอหมอไม่รักษาก็จะโดนข้อหาไร้ความเมตตา

ถาม ส่วนใหญ่ญาติพี่น้องจะทนไม่ได้ ที่จะไม่รักษา

ตอบ รักษาจนถึงขีดที่รักษาไม่ได้ เข้าใจไหม ถ้ารักษาไม่ได้แล้ว หมอทำอะไรไม่ได้แล้วก็หยุดรักษา

ถาม มีกรณีเยอะแยะที่เป็นเจ้าชายเจ้าหญิงนิทรา แล้วญาติพี่น้องก็ยังให้ความช่วยเหลืออยู่

ตอบ อย่างนี้ไม่เหมือนกับอีกกรณีหนึ่ง ที่เจ้าตัวอยากจะตาย แล้วบอกให้ฉีดสารพิษอย่างนี้บาป แต่ถ้าเจ้าตัวบอกให้หยุดรักษา อย่างนี้ไม่บาป แต่ถ้าอยากจะตายแล้วบอกให้หมอช่วยฉีดสารพิษให้ อย่างนี้บาป เป็นการฆ่าตัวตาย

ถาม สมมุติว่าคนป่วยอยากจะตาย บอกให้หมอฉีดให้ เขาผิดใช่ไหมคะ ในกรณีนี้หมอมีส่วนรับกรรมหรือเปล่าคะ

ตอบ มีส่วน เพราะเป็นผู้ทำให้เขาตาย เป็นผู้รับคำสั่ง

ถาม แต่เข้าใจว่าทางจรรยาบรรณแพทย์คงทำไม่ได้

ตอบ ทางศีลธรรมถือว่า ทำเองก็ดี สั่งให้คนอื่นทำก็ดี ก็ผิดทั้งนั้น คนทำก็ผิด คนสั่งก็ผิด

ถาม ตอนนี้กลัวเรื่องจรรยาบรรณแพทย์ ก็เลยมีเครื่องให้คนไข้ทำเอง คนที่ทำเครื่องก็มีส่วนผิด

ตอบ ถ้าทำให้ตายไม่ว่าจะทำด้วยวิธีใดก็ตาม ก็ผิดทั้งนั้น แต่ถ้าปล่อยให้ตายเอง อย่างนี้ไม่ผิด ทำให้ตายกับปล่อยให้ตายนี้ไม่เหมือนกัน ถ้าปล่อยไม่บาป ถ้าทำให้เขาตายก็บาป ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเราเองหรือของคนอื่น ก็บาปเหมือนกัน

ถาม เมื่อเช้ามีคนบอกว่ามีปัญหาอยากจะถาม

ตอบ เราก็บอกเขาไปว่า คำตอบอยู่ที่ **<u>อนิจจังทุกขังอนัตตา</u>** ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็จะไม่มีคำถาม คำตอบของทุกคำถามอยู่ที่อนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นคำตอบที่แท้จริง เวลาไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะสงสัยว่า ทำไมเป็นอย่างนั้นทำไมเป็นอย่างนี้ ถ้าเห็น **<u>สัพเพ ธัมมา อนัตตา</u>** ทุกอย่างเป็นไปตามเรื่องของมัน เราไปห้ามมันไม่ได้ ไปเปลี่ยนแปลงมันไม่ได้ ก็จะได้คำตอบ ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะไม่มีคำถาม ไม่รู้จะถามอะไร ถ้าถามทำไมก็แสดงว่าโง่ ทำไมต้องทำไม เพราะมันเป็นอย่างนี้ เวลาคนตายทำไมต้องถามว่า ทำไมต้องตายด้วย ทำไมต้องเกิดกับเขา ทำไมไม่เกิดกับคนนั้นคนนี้ ทำไมต้องทำไมด้วย ก็มันเป็นอย่างนี้ นี่แหละคือธรรมะ ต้องเห็นว่ามันเป็นอย่างนี้

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ที่มีทั้งทางด้านบวกและลบ คือกรรมและบุญ ที่จะช่วยเสริมให้เจริญหรือเสื่อม อีกส่วนหนึ่งก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ ที่มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา ที่เราทำอะไรไม่ได้ บุญหรือกรรมเป็นสิ่งที่เราทำมาแล้วในอดีต การเจริญ

หรือเสื่อมของธรรมชาติก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ สิ่งที่เราทำได้ก็คือทำใจให้เป็นอุเบกขา ปล่อยวาง จะปล่อยวางได้ก็ต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นว่าเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่อยากจะเจอก็อย่ามาเกิด อย่าอยากได้สิ่งที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เวลาอยากได้ไม่คิดกันเลยว่าได้แล้วต้องเสียไป พอเสียแล้วก็ถามว่าทำไมต้องเสีย ทุกอย่างที่เราได้มาเราต้องเสียไปหมด ได้ร่างกายนี้มาเดี๋ยวก็ต้องเสียมันไป ได้ลาภยศสรรเสริญสุขมา เราก็ต้องเสียมันไปหมด สิ่งที่เราไม่เสียเรากลับไม่เอากัน คือความสงบ

ความสงบสุขเป็นของเรา อยู่กับเราไปตลอด **อกาลิโก** ความสงบที่เกิดจากการภาวนาทำใจให้สงบ ที่เกิดจากการปล่อยวางด้วยปัญญา เป็นสมบัติของเรา ที่จะไม่มีวันจากเราไป อยู่กับเราไปตลอด ไม่มีร่างกาย เราก็ไม่เดือดร้อน เราก็ยังมีความสุขนี้อยู่ ความสุขที่พระพุทธเจ้า พระสาวก ครูบาอาจารย์ทั้งหลายมีกันอยู่ ถึงแม้เวลาจะผ่านมาแล้วตั้งสองพันห้าร้อยกว่าปี ความสุขในพระทัยของพระพุทธเจ้า ที่เป็นปรมังสุขังนี้ก็ยังอยู่ ความสุขของครูบาอาจารย์ที่ท่านจากพวกเราไปแล้ว ก็ยังอยู่ในใจของท่าน ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหาย ไม่มีวันหมดไป เพราะไม่ได้เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ความสุขนี้แหละเป็นสมบัติที่แท้จริง ที่เราสามารถครอบครองได้ ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือทำทานรักษาศีล เจริญสติสมาธิและปัญญา เป็นวิธีที่จะทำให้ได้สมบัติอันวิเศษนี้

อยู่แค่เอื้อมมือนี้เองนะ อยู่ที่วิริยะคือความเพียร หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยความเพียร ต้องมีความเพียรถึงจะเกิดสติ ถึงจะเกิดสมาธิและเกิดปัญญา ต้องเพียรเจริญสติ ครูบาอาจารย์ภาวนาในตอนต้น ท่านก็พุทโธทั้งวัน จนพุทโธกับใจแนบติดกันเลย ตอนนั้นก็จะเกิดสัมปชัญญะขึ้นมา มีความรู้สึกตัวตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่เผลอ ไม่ลอยไปที่นั่นที่นี่ อยู่ในปัจจุบัน พออยู่ในปัจจุบันแล้ว เวลานั่งสมาธิก็จะรวมลงเข้าสู่ความสงบ จะพบกับปรมังสุขังชั่วคราว พอออกจากสมาธิมา ถ้าต้องการรักษาปรมังสุขังนี้ ก็ต้องใช้ปัญญาหยุดตัณหาความอยาก ที่ไม่ตายจากความสงบของสมาธิ จะตายได้ก็ต้องตายด้วยการเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ความสงบนี้แหละเป็นสมบัติของเรา ไม่มีใครจะแย่งจากเราไปได้ ไม่ว่าเป็นหรือตาย จะอยู่กับเราไปตลอด

พวกเราควรเปลี่ยนทิศทางของการหาทรัพย์ได้แล้ว อย่าไปหาทรัพย์ภายนอก ควรหันเข้ามาหาทรัพย์ภายใน ด้วยการสละทรัพย์ภายนอก อย่าใช้ทรัพย์ภายนอกเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ให้ใช้ทรัพย์ภายในเป็นที่พึ่ง เพราะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง **ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ** ก็คือปรมังสุขังนี้ บรมสุขที่ เกิดจากการภาวนา จากการสละทรัพย์ทั้งหมดไป สละทรัพย์ภายนอกเพื่อจะได้เข้าหาทรัพย์ภายใน รักพี่เสียดายน้องไม่ได้ จะเอาทั้งทรัพย์ภายนอกและทรัพย์ภายในไม่ได้ เหมือนจะเอาน้ำร้อนกับน้ำเย็นไม่ได้ ถ้าเอามาปนกัน ก็จะไม่ร้อนไม่เย็น ถ้าต้องการความสุขเย็นก็ต้องเข้าข้างใน ถ้าต้องการความสุขร้อนก็ต้องอยู่ข้างนอก ความสุขร้อนก็คือความสุขที่มีความทุกข์ ความสุขเย็นก็คือความสุขที่ไม่มีความทุกข์ ต้องเข้าข้างใน ต้องสละทรัพย์ภายนอก ให้เข้ามาบวช มารักษาศีล มาภาวนา มาปฏิบัติธรรม แล้วความสงบภายในก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับ ตามกำลังของความเพียร ตามกำลังของสติของสมาธิของปัญญา

ขั้นสมาธิก็เข้าสู่ขั้นอัปปนา สงบได้นาน จิตจะมีกำลังมาก ที่จะสนับสนุนในการเจริญปัญญา พอออกทางปัญญาก็มีอยู่ ๔ ขั้นคือ ๑. ขั้นโสดาบัน ๒. ขั้นสกิทาคามี ๓. ขั้นอนาคามี ๔. ขั้นอรหันต์ ก็ต้องใช้อนิจจังทุกขังอนัตตาเป็นเครื่องมือ พิจารณาขันธ์ ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ว่าเป็นอนัตตาเป็นอนิจจังเป็นทุกขัง ถ้าเห็นก็จะละสักกายทิฐิได้ ละความหลงที่เห็นว่า รูปเวทนาสัญญาสังขารเป็นตัวเราของเรา จะให้ความสุขกับเรา จะอยู่กับเรา จะเป็นตามที่เราต้องการ มันเป็นไปไม่ได้ มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีเกิดมีดับ มีสุขมีทุกข์ เช่นทุกขเวทนาสุขเวทนา จะให้สุขอย่างเดียวไม่ได้ ต้องรับได้ทั้งสุขทั้งทุกข์ ถึงจะเรียกว่าปล่อยวาง ถ้าอยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แสดงว่ายังปล่อยวางไม่ได้ พอร้อนหน่อยก็เปิดแอร์ อย่างนี้แสดงว่าปล่อยวางทุกขเวทนาไม่ได้ ร้อนก็อยู่กับมันไป หนาวก็อยู่กับมันไป ถ้ามีผ้าห่มก็ห่มไป ที่ต้องห่มก็เพื่อรักษาร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าห่มเพื่อให้มีความสุข ไม่ใช่เหตุผล เหตุผลที่ต้องรักษาร่างกายก็เพื่อเอาร่างกายมาปฏิบัติธรรม พอสำเร็จแล้วจะห่มหรือไม่ห่มก็ได้ ถ้ายังไม่

เสร็จงานก็ต้องดูแลรักษาร่างกายไปก่อน แต่ไม่ได้ทำเพื่อความสุขทางร่างกาย ทำเพื่อความสุขทางจิตใจ

ขอให้พวกเราปลุกระดมความเพียรขึ้นมา นี่คืองานของเรา งานอื่นไม่ใช่งานของเรา อย่าไปเสียเวลา เวลาของเรามีน้อยลงไปทุกวัน ควรรีบเอาเวลาที่มีค่านี้ มาตักตวงประโยชน์สุขที่แท้จริง คือความสุขภายในให้ได้เถิด ถ้าได้แล้วก็จะสบาย ไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป ถ้าทำงานภายนอกนี้ทำไปจนวันตายก็ไม่มีวันสิ้นสุด จะมีงานใหม่ให้ทำอยู่เรื่อยๆ จะไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัวไป เวลาตายจากโลกนี้ไป ผลงานข้างนอกนี้เอาไปไม่ได้เลย แต่ผลงานข้างในนี้เอาไปได้หมด ทั้งผลและเหตุ เหตุก็คือมรรค คือทานศีลสติสมาธิปัญญา เอาติดตัวไปใช้งานต่อได้เลย ไปเกิดข้างหน้าเราก็จะมีเครื่องไม้เครื่องมือทำงานต่อได้เลย ผลก็คือความสงบความร่มเย็นเป็นสุข ก็ติดไปกับเรา ได้มากได้น้อยก็ไปกับเรา ลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสนี้ ไม่ได้ไปกับเราเลย จะหลงหาสิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเราไปทำไม หาสิ่งที่เป็นของเราสิ สิ่งที่เราเอาไปกับเราได้ ที่เราพึ่งได้อย่างแท้จริง ก็คือมรรคที่มีองค์ ๘ นี้เอง เจริญมรรคให้มาก แล้วมรรคผลนิพพานก็จะเป็นผลที่ตามมาต่อไป

ถาม โยมทำสมาธิสลับกับการเดินจงกรม เดินจงกรมก็ดูเท้ากระทบพื้น ขณะที่เดินแล้วหยุดจะก้าวเดินต่อไป ก็เกิดว่าขาข้างหนึ่งเบาเหมือนสำลีเลย แล้วขยับจะเดินอีกข้าง แต่มันยกไม่ได้ มันหนักแบบหลายสิบกิโล ขาสองขาหนักไม่เท่ากัน ยกไม่ได้โยมก็เอ๊ะ พอเอ๊ะมันก็หาย แล้วก็เดินได้ต่อไปไม่มีอะไรเกิดขึ้น อันนี้มันเป็นการสอนให้เห็นธาตุหรือเปล่าคะ

ตอบ เป็นสิ่งที่ปรากฏให้รู้แล้วก็ดับไป

ถาม พระอาจารย์ว่าจะต้องเห็นกายเป็นธาตุด้วย โยมก็ไม่แน่ใจว่ามันแสดงให้ดูหรือเปล่า เพราะว่าโยมไม่ได้ใช้คำพูดพิจารณาร่างกายว่าเป็นอะไร ไม่ได้พูดนะคะ

ตอบ เราเห็นว่าเป็นธาตุหรือเปล่าล่ะ ก็อยู่ที่เรา ไปถามคนอื่นได้อย่างไร ร่างกายมันเป็นธาตุอยู่แล้ว เราจะเห็นว่ามันเป็นหรือเปล่าล่ะ

ถาม บางคนเขาบอกว่า มันเป็นลูกเล่นของการทำความสงบ

ตอบ มันก็อาจจะมีอะไรปรากฏขึ้นมาให้เห็นได้ แต่สิ่งที่เราต้องเห็นก็คือ เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา อนัตตาก็เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นอนิจจังก็เห็นว่ามันต้องตาย

ถาม แล้วการที่เรารู้ว่า กำลังจะคิด แล้วก็มีลมดันขึ้นมา พอสติรู้ทันมันก็ดับลงไป ถ้าไม่ทันมันก็จะผ่านสมอง แล้วจะปรุงเป็นรูปภาพเป็นสีอะไรอย่างนี้ แต่ไม่ได้ตลอดนะเจ้าคะ อย่างนี้เป็นการเรียนรู้ตามความเป็นจริงหรือเปล่าเจ้าคะ

ตอบ ความจริงแบบนี้ รู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ให้รู้ว่ามันเกิดมันดับไป จะเป็นประโยชน์กว่า ให้รู้ว่าไปจัดการกับมันไม่ได้ ให้รู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง ให้รู้ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าไปยึดติดไปอยากจะรู้ว่าเป็นอะไร ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ถาม มันดิ้นรนเจ้าค่ะ อยากหาคำตอบ

ตอบ คำตอบก็คืออนิจจังทุกขังอนัตตา รู้แล้วก็ปล่อยวาง

ถาม มันกลัวผิดนะคะ

ตอบ ปัญหาของเรา คือเราไม่รู้เฉยๆ รู้แล้วก็อยากจะไปรู้ว่าเขาเป็นอะไร มาจากไหน ชื่ออะไร ไปรู้ทำไม เขาจะชื่ออะไร พ่อแม่ของเขาเป็นใคร ไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่อง

ของเราก็คือเราทุกข์กับเขาหรือเปล่า ปัญหาของเราอยู่ตรงนั้น เราปล่อยวางเขาได้หรือเปล่า

โยม มันก็ปล่อยได้บางครั้ง อยู่ที่กำลังของสมาธิ

ตอบ ต้องรู้แล้วปล่อยวาง รู้แล้วเฉย มันเป็นอดีตไปแล้ว พอรู้ปั๊บมันก็เป็นอดีตไปแล้ว นี่เรายังแบกมันมาถึงวันนี้ ถ้ามีปัญญามันก็จะหายไปจากใจแล้ว นี่ยังคิดถึงมันอยู่ ยังแบกมันอยู่ ความจริงมันเป็นอดีตแล้ว มันผ่านไปแล้ว ท่านสอนให้ลืมอดีต อนาคตก็ยังมาไม่ถึง ให้อยู่ในปัจจุบัน แสดงว่าไม่มีสติ ใจถึงไปอดีตไปอนาคต ไม่อยู่ในปัจจุบัน การเจริญสติก็เพื่อให้ใจอยู่ในปัจจุบัน ถ้าอยู่ในปัจจุบันก็จะเห็นว่าทุกอย่างเกิดดับ เกิดดับ ผ่านไปแล้ว เช่นคำพูดนี้ พูดปั๊บก็ผ่านไปแล้ว ถ้าไม่มีสติ ไม่อยู่ในปัจจุบัน ก็จะไปดึงเอาคำพูดที่เป็นอดีตแล้ว กลับมาให้อยู่ในปัจจุบันต่อ อย่างนี้เรียกว่าอุปาทาน ไม่ปล่อยวาง ไม่ปล่อยให้ทุกอย่างผ่านไป ความจริงทุกอย่างไหลเหมือนกระแสน้ำ เวลาเรานั่งอยู่ท่าน้ำนี้ เราจะเห็นเรือไหลลอยไป แต่ถ้ามีอุปาทาน เวลาเห็นเรือที่เราชอบ ก็จะดึงกลับมา ทั้งๆที่ความจริงมันไม่กลับมาแล้ว มันไปแล้ว ถ้าอยู่ในปัจจุบันได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดจะดับ จะไม่เป็นปัญหา พวกเราชอบดึงอดีตกลับมาเรื่อย อดีตอันแสนหวานผ่านไปแล้ว ก็ดึงกลับมา คิดถึงมันอยู่เรื่อยๆ พวกเราถึงทุกข์กัน เพราะมีอุปาทานมีความอยากไม่ปล่อยวางเหตุการณ์ที่ไม่นิ่ง ที่ไหลเหมือนภาพยนตร์ ควรดูเหตุการณ์เหมือนดูภาพยนตร์

ถาม ยังทำไม่ได้

ตอบ จิตยังไม่นิ่ง ดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบันไม่ได้ ยังวิ่งไปหาอนาคตไปหาอดีตอยู่ ความคิดปรุงแต่งเป็นตัวที่พาไปหาอดีตไปหาอนาคต ต้องใช้พุทโธดึงเอาไว้ ถ้าสติมีกำลัง ไม่ต้องใช้พุทโธก็ได้ ถ้าให้รู้เฉยๆได้ รู้ว่าทุกอย่างกำลังเกิดกำลังดับ

เสียงที่เราพูดตอนนี้มันเกิดแล้วมันก็ดับไป ใครพูดอะไรก็ผ่านไปแล้ว ใครชมก็ผ่านไปแล้ว ใครด่าก็ผ่านไปแล้ว แต่เราชอบเอากลับมาฟังใหม่ เขาด่าตั้งแต่เมื่อเช้านี้ ตอนนี้ก็ยังคิดถึงคำด่าอยู่ มันผ่านไปแล้ว มันหมดไปแล้ว ใจเราต้องปล่อยวาง ไม่ไปหาอดีต ไม่ไปหาอนาคต

ถาม พูดถึงการวางนี้ เคยหลับแล้วมีสติไปเห็นความคิดในขณะหลับ แล้วอยู่ๆมีความรู้สึกว่าเหมือนอยู่ในอากาศ ไม่ได้เป็นตัว เป็นความรู้สึก แล้วก็มีความสุขมาก ตื่นขึ้นมาก็นั่งยิ้ม ยึดอีกแล้วเจ้าค่ะ

ตอบ มันผ่านไปแล้ว

ถาม มันชอบยึด อะไรนิดๆหน่อยๆ ก็มีความสุข

ตอบ จิตเราสามารถผลิตความสุขได้ ผลิตความทุกข์ได้ บางทีก็เกิดจากตัวเรา ไปกระตุ้นให้ผลิตขึ้นมา คือความอยาก ก็จะผลิตความทุกข์ขึ้นมา ถ้าปล่อยวางก็จะผลิตความสบายใจขึ้นมา ส่วนใหญ่จะผลิตความทุกข์กัน เพราะอยากกัน ถ้าปล่อยวางก็จะผลิตความสุข

ถาม พระปัจเจกพุทธเจ้านี้สามารถเกิดได้ หลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานไหมครับ

ตอบ พระปัจเจกพุทธเจ้าจะปรากฏในช่วงที่ไม่มีพระพุทธศาสนา เพราะต้องตรัสรู้เองพบพระอริยสัจ ๔ เอง ถ้ามีพระพุทธศาสนาก็ไม่ต้องค้นหาเอง เช่นพระอรหันตสาวก ไม่ได้ค้นพบพระอริยสัจ ๔ เอง

ถาม เช่นในปัจจุบันก็จะไม่มี

ตอบ ถ้าอยู่ในประเทศที่ไม่มีพระพุทธศาสนา ไม่เคยได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนเลย แล้วค้นพบพระอริยสัจ ๔ เอง ก็จะเป็นพระพุทธเจ้าได้

ถาม คืออาจเกิดได้

ตอบ ได้ แต่โอกาสที่จะมีพระพุทธเจ้า ๒ องค์ มาปรากฏในเวลาใกล้กัน นี้ จะยากมาก หรือเป็นไปไม่ได้เลย เพราะการปรากฏของพระพุทธเจ้าแต่ละองค์ก็ยากสุดๆแล้ว

ถาม ถ้าอยากเปิดตู้เย็นกินขนมอย่างนี้ ถ้าเราสามารถเบรกตัวเองได้ ไปเรื่อยๆ อย่างนี้ จะเป็นการ

ตอบ ตัดกำลังของกิเลสลงไป จะตัดได้อย่างถาวร ก็ต้องเห็นว่าเป็นความทุกข์ เวลาเปิดตู้เย็นนี้ ไม่ใช่สุข แต่เป็นทุกข์ เพราะเหมือนไปเอายาเสพติดมาเสพ ที่เราไม่เสพยาเสพติดเพราะอะไร เพราะรู้ว่ามันทุกข์มากกว่าสุข ต้องเห็นว่ารูปเสียงกลิ่นรสนี้ เป็นยาเสพติด

ถาม เราก็ตัดใจ ไม่เปิดตู้เย็น

ตอบ ให้ภรรยาจัดอาหารให้กินก็แล้วกัน กินตามเวลาเหมือนกินยา ระหว่างมื้อก็ไม่กินอะไร ไม่ดื่มอะไรนอกจากน้ำเปล่า ถึงจะตัดกามตัณหาได้

กัณฑ์ที่ ๔๕๑

ร่างกายเป็นของไม่เที่ยง

๒๗ มกราคม ๒๕๕๖

ปีนี้เป็นปี ๒๕๕๖ พวกเรามาเริ่มฟังธรรมในปี ๒๕๔๘ เกือบจะครบ ๘ ปีแล้ว เดือนมิถุนาฯก็จะครบ ๘ ปี ยังไม่มีใครรายงานว่าเรียนจบเลย ยังไม่มีใครได้รับปริญญากันเลย ต้องพูดให้คิดบ้าง เพราะเวลามีแต่เดินไปข้างหน้า มีแต่จะน้อยลงไปเรื่อยๆ ชีวิตของพวกเราจะสั้นลงไปเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่า**ร่างกายของพวกเราเป็นของไม่เที่ยง** มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตายเป็นธรรมดา จงยังประโยชน์ของตนและของผู้อื่นให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด นี่เป็นพระปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสไว้ ก่อนที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพานไป ทรงมีความห่วงใยพวกเราเป็นอย่างมาก ที่อาจจะไม่ค่อยได้คิดถึงความจริงข้อนี้ ความจริงที่ว่าชีวิตของพวกเรานี้ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน จะหมดไปได้ในวันใดวันหนึ่ง และจะต้องหมดไปอย่างแน่นอน เพียงแต่ว่าจะช้าหรือเร็วเท่านั้น จึงไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท ไม่ควรคิดว่าจะอยู่ไปนานๆ เพราะไม่รู้ว่าจะอยู่ไปได้นานสักเท่าไหร่ จึงควรคิดตรงกันข้าม ควรคิดว่าอาจจะอยู่ไปไม่นาน จะได้ถือว่าไม่ประมาท ถ้าคิดว่าจะอยู่นานก็ถือว่าประมาท ถ้าคิดว่าอาจจะไปวันนี้หรือพรุ่งนี้ จะได้รีบจัดการกับสิ่งที่ควรจะจัดการ รีบจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ว่าสิ่งไหนสำคัญ สิ่งไหนไม่สำคัญ ไม่มีอะไรที่จะสำคัญกว่าการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนก่อน ให้ตนได้หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดก่อน แล้วค่อยทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป ถ้ามัวแต่ไปทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ไม่ทำประโยชน์ให้กับตน ตนจะไม่ได้รับประโยชน์อะไร ประโยชน์ของตนจึงต้องมาก่อน ประโยชน์ของตนก็คือประโยชน์ของใจนี่เอง ต้องมาก่อนประโยชน์ของร่างกายและของกิเลสตัณหา

ร่างกายเป็นเครื่องมือที่จะทำประโยชน์ให้กับใจก็ได้ ให้กับกิเลสตัณหาก็ได้ ถ้าเอาร่างกายมาทำประโยชน์ให้กับกิเลสตัณหา ก็จะสร้างความทุกข์ให้มีเพิ่มมากขึ้นไป ไม่ได้ทำให้ความทุกข์ภายในใจลดน้อยลงไปหรือหมดไป แต่ถ้าเอาร่างกายมาทำประโยชน์ให้กับใจด้วยการทำ**ทาน** ด้วยการรักษา**ศีล** ด้วยการ**ภาวนา** ก็จะทำประโยชน์ให้กับใจได้อย่างเต็มที่ ในเวลาไม่กี่ปีถ้าตั้งใจทำจริงๆ พระพุทธเจ้าก็ทรงรับรองไว้แล้วว่า ผู้ใดปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้ ไม่เกิน ๗ ปีก็จะสำเร็จ ได้บรรลุธรรม มีผู้ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้ามาเป็นจำนวนมาก ที่ได้สำเร็จประโยชน์ภายในเวลาที่ได้ทรงกล่าวไว้ ถ้าไม่บรรลุธรรมภายใน ๗ ปี ก็ต้องบรรลุภายในชาตินี้อย่างแน่นอน นี้คือเรื่องที่ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง คือการทำประโยชน์ให้แก่ใจก่อน ส่วนประโยชน์ของกิเลสตัณหานั้นเป็นประโยชน์ปลอม ไม่เป็นประโยชน์กับใจเลย เป็นการเพิ่มความทุกข์ให้มีมากขึ้นภายในใจ ถ้ายังแสวงหาประโยชน์ ทางลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ ก็แสดงว่ากำลังทำประโยชน์ให้กับกิเลสตัณหา กำลังทำโทษใจ เพิ่มความทุกข์ภายในใจ เพิ่มการเวียนว่ายตายเกิดให้มีมากขึ้นไป นี่คือเรื่องของพวกเรา อยู่ตรงนี้

การกระทำของพวกเราก็แบ่งเป็น ๓ ส่วน ส่วนที่ ๑ ก็ทำให้ร่างกาย ที่จำเป็นจะต้องดูแลเพราะร่างกายเป็นเครื่องมือ ที่เราใช้ทำประโยชน์ ให้กับใจหรือให้กับกิเลสตัณหา ส่วนที่ ๒ ก็ทำให้กับกิเลสตัณหา ส่วนที่ ๓ ก็ทำให้กับใจ ถ้าได้ศึกษาพระธรรมคำสอนแล้ว ก็จะรู้ว่าควรทำเพียง ๒ ส่วน คือทำให้ร่างกายและทำให้ใจ ไม่ควรทำให้กิเลสตัณหา ไม่ควรแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่ควรแสวงหาความดับทุกข์ใจ ด้วยการทำทาน รักษาศีล ด้วยการภาวนา ส่วนการดูแลร่างกาย ก็ดูตามอัตภาพตามความจำเป็น ด้วยความ**มักน้อยสันโดษ** ไม่ควรเสียเวลาดูแลร่างกายแบบหรูหราเกินเหตุเกินผล ร่างกายต้องการเพียงปัจจัย ๔ ที่ไม่ต้องวิเศษหรูหราแต่อย่างใด ให้ทำหน้าที่ดูแลรักษาร่างกาย ให้อยู่อย่างปกติสุขก็พอแล้ว วิถีชีวิตของพระพุทธเจ้าที่ทรงดำเนินนี้ เป็นแบบฉบับ เป็นตัวอย่าง ของการดูแลร่างกายแบบพอดี แบบเรียบง่าย แบบมักน้อยสันโดษ

ทรงหาอาหารด้วยการบิณฑบาต ได้มากน้อยก็ทรงเสวยเพียงมื้อเดียว อาหารที่เหลือก็ทรงสละไป ไม่ทรงเก็บเอาไว้ ที่อยู่อาศัยก็ทรงประทับในป่าในเขาเป็นหลัก อยู่ตามโคนไม้ ตามเพิง ตามถ้ำ ตามเงื้อมผา ตามเรือนร้าง นี้คือที่อยู่อาศัยของพระพุทธเจ้าและของพระอรหันต์ เครื่องนุ่งห่มก็ทรงใช้ผ้าบังสุกุล ผ้าที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ผ้าที่ใช้ห่อศพ หรือผ้าที่ทิ้งไว้ตามกองขยะ ไม่มีใครต้องการแล้ว ทรงเก็บผ้าชิ้นเล็กชิ้นน้อยมารวบรวมเอาไว้ พอได้จำนวนพอกับการเย็บให้เป็นผืน ก็ทรงเย็บ เสร็จแล้วก็ย้อมด้วยน้ำที่ต้มกับแก่นไม้ เช่นแก่นขนุน นี่คือเครื่องนุ่งห่มของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ในยุคบุกเบิก ในยุคที่ไม่ได้ทรงสอนให้ญาติโยมถวายผ้ากฐิน ต้องใช้ผ้าป่าที่เรียกว่าผ้าบังสุกุล ผ้าป่าก็คือผ้าที่ได้จากป่าช้า ส่วนยารักษาโรค ก็รักษาด้วยสมุนไพร หรือดื่มยาดองน้ำมูตร ก็พอที่จะดูแลรักษาร่างกาย ให้อยู่ไปจนถึงเวลาอันควร

นี่คือวิถีชีวิตของผู้ที่ต้องการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ที่ต้องการดับทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจ ถ้ามัวแต่ไปวุ่นวายกับการแสวงหาที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าอาภรณ์ อาหาร ยารักษาโรคอันประณีตอันหรูหรา ก็จะเสียเวลาอันมีค่าไป เพราะจะต้องใช้เวลามาก เวลาที่จะเอามาใช้กับการปฏิบัติจะมีน้อย แทนที่จะเอื้อประโยชน์ส่งเสริมการปฏิบัติ กลับเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ขอให้พวกเราพิจารณาดู ว่าการอยู่การรับประทานของพวกเรานี้อยู่แบบไหน อยู่แบบพระพุทธเจ้า อยู่แบบพระอรหันตสาวก หรืออยู่แบบมหาเศรษฐี อยู่แบบราชามหากษัตริย์ ถ้าอยู่แบบมหาเศรษฐี อยู่แบบราชามหากษัตริย์ ก็อยู่เพื่อกิเลสตัณหานี้เอง เป็นการทำประโยชน์ ๒ ส่วนไปพร้อมๆกันคือ ทำประโยชน์ให้กับร่างกายและทำประโยชน์ให้กับกิเลสตัณหาควบคู่กันไป เช่นบ้าน ก็ต้องใหญ่โตมโหฬาร ราคาเป็น ๑๐ เป็น ๑๐๐ ล้าน เสื้อผ้าอาภรณ์ก็ต้องประดับเพชรประดับพลอย ต้องออกแบบจากนักออกแบบมีชื่อเสียง ตัดชุดละหมื่นชุดละแสน อาหารก็ต้องอาหารที่วิเศษ อาหารที่ขายในร้านอาหารที่มีชื่อเสียง มีราคาแพงๆ ยารักษาโรคก็ต้องรักษาด้วยยาที่มีราคาแพงๆ รักษาตามโรงพยาบาล ที่มีราคาแพงๆ

ถ้าอยู่แบบนี้ก็จะต้องเสียเวลากับการหาเงินหาทอง เพื่อมาใช้จ่ายกับการเลี้ยงดูร่างกาย จะต้องยุ่งกับการหาเงินหาทอง จนไม่มีเวลาที่จะมาทำประโยชน์ให้กับใจ เพราะทานก็ไม่อยากจะทำ เพราะจะต้องทุ่มรายได้ทั้งหมดที่ได้มา ไปกับการดูแลรักษาร่างกายแบบหรูหรานั่นเอง นอกจากดูแลร่างกายแล้ว ถ้ามีเงินเหลือก็เอาไปดูแลกิเลสตัณหาต่อ ไปซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ เสื้อผ้าอาภรณ์มีพอใช้แล้วก็ยังไม่หยุดซื้อ ได้รับประทานอาหารอันเลิศหรูแล้วก็ยังไม่พอ ต้องหาความสุขจากสิ่งอื่นต่อ ต้องหาความสุขจากรูปเสียง ไปดูไปฟังการแสดงต่างๆ ไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ อย่างนี้เป็นการกระทำเพื่อให้เกิดประโยชน์กับกิเลสตัณหา แล้วก็จะเกิดความทุกข์เกิดโทษกับจิตใจ เพราะกิเลสตัณหาเป็นเหมือนเชื้อโรคของใจ ถ้าร่างกายได้รับการส่งเสริม ให้มีเชื้อโรคมากขึ้น โรคภัยไข้เจ็บในร่างกายก็ต้องมีมากขึ้นไป ตามกำลังของเชื้อโรค ฉันใด ความทุกข์ใจก็เช่นเดียวกัน จะมีมากมีน้อย ก็อยู่ที่ปริมาณหรือกำลังของกิเลสตัณหานั่นเอง ถ้ากิเลสตัณหามีกำลังมาก มีปริมาณมาก ความทุกข์ภายในใจก็จะมีมาก ถ้ากิเลสตัณหามีปริมาณน้อย ความทุกข์ภายในใจก็จะมีน้อย นี่คืองานที่พวกเราทำกันตั้งแต่เกิดมาจนถึงวันตาย

ลองทบทวนดูว่าทำงานส่วนไหนมากกว่ากัน ทำทานรักษาศีลภาวนา หรือแสวงหาลาภยศสรรเสริญ แสวงหาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส แสวงหาการอยู่แบบหรูหราแบบแพงๆ กำลังทำแบบไหนกัน ถ้าต้องการบรรลุมรรคผลนิพพาน อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายบรรลุกัน ก็ต้องดูเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นมา เหตุก็คือวิถีชีวิตที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมา ที่พระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ดำเนินตาม ก็คืออยู่แบบเรียบง่าย อยู่แบบสมณะ อยู่แบบมักน้อยสันโดษ พอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย อาหารจะราคาเป็นหมื่น หรือราคา ๑๐๐ บาท ก็ทำหน้าที่เหมือนกัน คือทำให้ร่างกายอยู่ต่อไปได้ ระงับความหิวภายในร่างกายให้หายไป ให้อยู่อย่างสุขสบาย เช่นเดียวกับเสื้อผ้าอาภรณ์ จะเป็นเสื้อที่ตัดมาจากผ้าขี้ริ้ว หรือตัดจากผ้าอันประณีต ประดับเพชรประดับพลอย ก็เป็นเพียงเสื้อผ้าอาภรณ์ ไว้ปกปิดร่างกายเท่านั้นเอง ทำหน้าที่ได้เท่ากัน คนฉลาดจึงไม่เสียเวลา กับการดูแลร่างกายมากเกินเหตุเกินผล จะดูแลตามความจำเป็น

ตามความต้องการของร่างกาย ถึงเรียกว่าเป็นคนฉลาด คนที่ดูแลร่างกายแบบเกินเหตุเกินผลนี้ เรียกว่าเป็นคนโง่ ไม่ฉลาด ไม่รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

การจะใช้เวลาให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ก็ต้องใช้กับการดับความทุกข์ภายในใจ ใช้กับการให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ถ้ามีความสามารถมากหรือมีบุญมาก สามารถหาทรัพย์หรือมีทรัพย์มากเกินความจำเป็น ก็อย่าเอาไปใช้กับการเลี้ยงดูกิเลสตัณหา ให้เอามาใช้เพื่อดับความทุกข์ภายในใจ ด้วยการทำทาน ทำให้เต็มที่ไปเลย ทำอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำ พระพุทธเจ้าทรงสละพระราชสมบัติ นี่เรียกว่าทำทานอย่างเต็มที่ ตอนที่ทรงออกจากพระราชวัง ไม่มีสมบัติติดตามพระองค์ไปแม้แต่ชิ้นเดียว นอกจากเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ทรงสวมใส่อยู่ ตอนที่ออกไปก็พบกับขอทาน ที่อยากจะได้เสื้อผ้าอาภรณ์ที่พระองค์สวมใส่ ก็เลยขอแลกเปลี่ยน พระองค์ก็ยินดีสละ ยินดีแลกเปลี่ยน เอาเสื้อผ้าอาภรณ์ของขอทานมาสวมใส่ สละเสื้อผ้าอาภรณ์ของพระราชโอรสไป นี่แหละคือการกระทำที่จะผลักดันให้ได้ตรัสรู้ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า การกระทำของขอทานเป็นการกระทำเพื่อให้เวียนว่ายตายเกิดต่อไป เพราะการกระทำของขอทานนี้ ทำด้วยความโลภ อยากได้ของสวยๆงามๆ เพราะความโง่ ไม่รู้ว่าการกระทำอย่างนั้น เป็นการส่งเสริมกิเลสตัณหา เป็นการส่งเสริมภพชาติให้มีมากขึ้นไป แต่พระพุทธเจ้าทรงเป็นนักปราชญ์เป็นคนฉลาด ทรงเห็นว่าการสละเสื้อผ้าอาภรณ์อันสวยงาม เป็นการตัดภพตัดชาติ ตัดกิเลสตัณหาให้น้อยลงไป ไม่ทรงยึดติดกับของสวยๆงามๆ ของราคาแพงๆ ทรงใช้ด้วยเหตุด้วยผล ตามความจำเป็น ตามความต้องการของร่างกายเท่านั้น

เป็นการกระทำที่พวกเราควรยึดเป็นตัวอย่าง พวกเราเป็นชาวพุทธ **มีพุทธัง สรณัง คัจฉามิ มีสังฆัง สรณัง คัจฉามิ** แล้วการปฏิบัติของเรานี้ เป็นไปตามพระพุทธพระสงฆ์หรือเปล่า หรือสวนกัน ปากก็ว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ แต่การกระทำนี้ เป็นไปในทางเดียวกับการพูดของเราหรือเปล่า ถ้าเราถือพระพุทธเจ้า ถือพระอริยสงฆ์สาวกเป็นสรณะ การกระทำของเราก็ต้องไปในทางเดียวกัน คือทางแห่งความเรียบง่ายมักน้อยสันโดษ มักน้อยก็คือเอาเท่าที่จำเป็น ไม่ต้องการมากไปกว่าความจำเป็น ถ้าไม่ได้

ตามเท่าที่จำเป็น ก็เอาเท่าที่ได้ คือยินดีตามมีตามเกิด เรียกว่าสันโดษ ถ้าได้น้อยกว่าความจำเป็น ก็ยังดีกว่าไม่ได้เลย ให้คิดอย่างนี้ ถ้าไม่ได้เลยก็แล้วไป ถ้าจะต้องตายไปก็ตายด้วยการฆ่ากิเลสความมักมาก จะไม่ขาดทุน เพราะความทุกข์ภายในใจจะมีน้อยลงไป แต่ถ้าตายด้วยความโลภมาก อยากได้มาก จะตายแบบขาดทุน เพราะจะมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น นี่คือเรื่องของการปฏิบัติของพวกเรา ที่ควรพิจารณาอยู่เนืองๆ

ควรถามตัวเองว่าวันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรอยู่ เพราะเวลาเป็นเหมือนงู ที่ค่อยๆเขมือบเหยื่อเข้าไปทีละเล็กทีละน้อย เวลาก็ค่อยๆกลืนกินสรรพสิ่งสรรพสัตว์ทั้งหลายไปทีละเล็กทีละน้อย ชีวิตของเราตอนนี้ก็ถูกเวลาค่อยๆเขมือบไปทีละเล็กทีละน้อย ตอนนี้ถึงท้องถึงหน้าอกถึงศีรษะหรือถึงที่ไหนแล้ว ควรพิจารณาดู อย่าไปคิดว่าเราอยู่อย่างยาวนาน ขอให้คิดว่าเราได้ไปหาหมอมา แล้วหมอก็บอกว่าเป็นโรคร้าย มีเวลาเหลือไม่มากแล้ว รักษาไม่ได้แล้ว นอกจากเตรียมตัวเตรียมใจ เตรียมทำสิ่งที่ควรจะทำ ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็จะทำบุญกัน เวลาเข้าโรงพยาบาลนี้ จะถวายผ้าบังสุกุลกัน หรือเวลาตายไปแล้ว ซึ่งไม่เกิดประโยชน์กับผู้ตาย ผู้ที่ได้รับประโยชน์คือผู้ที่ทำให้ผู้ตาย แต่ผู้ตายไม่ได้รับประโยชน์ เพราะไม่ได้ทำ

ประโยชน์จะเกิดกับผู้กระทำ ไม่เกิดจากการกระทำของผู้อื่น ถ้าจะได้ก็ได้เพียงบุญอุทิศ ซึ่งถ้าเรามีบุญอยู่แล้ว ก็ไม่เกิดประโยชน์อยู่ดี เพราะบุญอุทิศเป็นเหมือนเงินที่ให้ขอทาน ถ้าเรามีเงินติดตัวไป เราก็จะมีเงินใช้ค่าใช้จ่ายต่างๆ เงินที่อุทิศก็จะไม่มีความหมายอะไร เพราะเป็นจำนวนน้อยมาก นอกจากว่าไม่มีเงินติดตัวไปเลย ต้องไปขอข้าวเขากินเป็นเหมือนขอทาน ถ้าอย่างนั้นบุญอุทิศก็จะเป็นประโยชน์บ้าง อย่างน้อยก็ช่วยให้มีเงินซื้อข้าวกินไปเป็นระยะๆ ดังที่หลวงตาสอนอยู่เรื่อยๆว่า ตอนเราตายแล้วอย่ามากุสลาให้เรา เพราะคำว่ากุสลาก็คือความฉลาด ให้สร้างความฉลาดในขณะที่มีชีวิตอยู่ ความฉลาดก็คือปัญญา การที่จะเกิดปัญญาได้ ก็ต้องเกิดจากทานศีลภาวนา ต้องทำทานก่อนแล้วก็รักษาศีล แล้วก็เจริญสมถภาวนา แล้วถึงมาเจริญวิปัสสนาภาวนา ถึงจะได้กุศลคือความฉลาด ความฉลาดก็คือการมีดวงตาเห็นธรรม เห็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา** เห็น**อริยสัจ ๔**

เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคภายในใจ ไม่ใช่เห็นภายนอก เช่นเห็นในหนังสือ หรือเห็นจากการได้ยินได้ฟัง อย่างที่ได้ยินได้ฟังในขณะนี้ อย่างนี้ยังไม่ได้เห็นอย่างแท้จริง จะต้องเห็นภายในใจ เห็นเวลาเกิดความทุกข์ใจเศร้าโศกเสียใจ ว่าเกิดจากความอยาก แล้วก็เห็นการดับของความเศร้าโศกเสียใจด้วยปัญญา ที่เห็นว่าสิ่งที่เราเศร้าโศกเสียใจนี้ เป็นเรื่องธรรมดา ทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิดแล้วต้องมีดับไปเป็นธรรมดา เศร้าโศกเสียใจไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ทำให้สิ่งที่ดับไปกลับคืนมา พอเห็นอย่างนี้ก็จะหยุดความอยากให้สิ่งที่ดับไปกลับมาอีก ความเศร้าโศกเสียใจก็จะหายไป นี่คือการเห็นธรรม นี่คือกุสลาธัมมา

ที่ให้ปฏิบัติกันก็เพื่อให้มาถึงจุดนี้ ให้มาเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ เกิดจากความอยาก อยากจะให้สิ่งที่เกิดแล้วไม่ดับ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เพราะสิ่งที่เกิดแล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา สิ่งที่เกิดแล้วดับไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา นี่คือกุสลา ธัมมา ต้องทำตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ เช่นตอนนี้พวกเราก็กำลังมาทำ กุสลา ธัมมากัน ในเบื้องต้นก็ต้องฟังก่อน เรียกว่าสุตมยปัญญา การฟังธรรมะจะทำให้เกิดปัญญา ความรู้ความฉลาด เป็นกุศลอันดับที่ ๑ ที่จะนำไปสู่กุสลาอันดับที่ ๒ และที่ ๓ ต่อไป กุสลาอันดับที่ ๒ ก็คือจินตามยปัญญา ก็คือการพินิจใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ต้องปล่อยวาง ไม่ยึดติด ต้องไม่อยากให้เขาเป็นตรงกันข้ามกับความเป็นจริง คือต้องไม่อยากให้เขาเที่ยง ไม่อยากให้เขาให้ความสุขกับเรา ไม่อยากให้เขาเป็นของเรา เพราะเป็นไปไม่ได้ ใคร่ครวญพิจารณาไปเรื่อยๆ เป็นการเตือนใจสอนใจไว้รับกับเหตุการณ์จริงที่จะเกิดขึ้น เรียกว่าจินตามยปัญญา ปัญญาขั้นที่ ๑ และ ๒ ยังไม่ใช่กุสลาที่แท้จริง

กุสลาที่แท้จริงจะเกิดในขณะที่ได้เผชิญกับความจริง เผชิญกับการดับของสิ่งที่เราไม่ต้องการให้ดับ เกิดความทุกข์ขึ้นมาอย่างรุนแรงภายในจิตใจ แล้วก็ใช้สติปัญญาที่ได้ฝึกได้ซ้อมมาจากการได้ยินได้ฟัง และจากการใคร่ครวญพินิจพิจารณาอยู่อย่างเนืองๆนี้ มาใช้กับเหตุการณ์จริง มาสอนใจให้ยอมรับความจริงว่า สิ่งใดที่เกิดแล้วย่อมมีการดับไป

เป็นธรรมดา พอใจยอมรับได้แล้วก็จะหยุดความอยาก ที่จะให้สิ่งที่ดับไปนั้นกลับคืนมา พอรับความจริงได้ ความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ใจที่รุนแรงก็จะหายไป จะรู้ขึ้นมาภายในใจว่า รู้แล้วหนอ ฉลาดแล้วหนอ เข้าใจแล้วหนอ ในคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ว่าธรรมทั้งหลายมีเกิดย่อมมีดับเป็นธรรมดา ธรรมทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา นี่คือกุสลา ที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติในขณะที่มีชีวิตอยู่ แต่ก็ต้องเริ่มที่การให้ทาน ถ้าให้มากก็จะมีเวลาปฏิบัติมาก ถ้าให้น้อยก็แสดงว่ายังมีความผูกพัน กับการใช้เงินกับการหาเงินอยู่ เวลาที่จะปฏิบัติก็จะมีไม่มาก ถ้าอยากจะมีเวลาปฏิบัติอย่างเต็มที่ ก็ต้องให้อย่างเต็มที่ ไม่ใช้เงินใช้ทองไม่หาเงินหาทอง หาแต่ธรรมะเพียงอย่างเดียว นี่คือการสร้างประโยชน์ให้กับเรา พอจิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว ก็สามารถสอนให้คนอื่นหลุดพ้นตามได้อย่างไม่มีจำนวนจำกัด มีเวลาที่จะเป็นตัวจำกัดว่าจะสอนได้มากน้อยเพียงไร

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนวันละ ๔ รอบ รอบบ่ายก็สอนฆราวาสญาติโยม รอบค่ำก็สอนพระภิกษุสามเณร รอบดึกก็สอนเทวดา ตอนเช้ามืดก่อนที่จะทรงออกบิณฑบาต ก็ทรงเล็งญาณดูว่า จะไปสอนให้กับผู้ใดเป็นกรณีพิเศษในวันนั้น นี่คือการทำหน้าที่ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นของพระพุทธเจ้า หลังจากที่ได้ทรงทำประโยชน์ของพระองค์ได้สำเร็จเรียบร้อยไปแล้ว ทรงทำอยู่ถึง ๔๕ ปีด้วยกัน ประโยชน์ของพระองค์ใช้เวลาเพียง ๖ ปี เพราะฉะนั้นอย่าหวั่นไหวเวลาถูกว่าเห็นแก่ตัว เวลาเราออกไปปฏิบัติ ไปทำประโยชน์ให้กับตัวเรา เพราะหลังจากที่เราทำประโยชน์ของเราเสร็จแล้ว เราจะทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้มากกว่า เพราะประโยชน์ที่เราทำให้กับผู้อื่นในขณะนี้ ไม่ได้เป็นประโยชน์ที่แท้จริง เป็นประโยชน์ชั่วคราว เช่นช่วยเหลือให้ร่างกายของผู้อื่นให้อยู่ต่อไปไม่ตายไปก่อนเวลาอันสมควร หรือไม่เช่นนั้น ก็จะไปสร้างโทษให้แก่ผู้อื่น ด้วยการทำประโยชน์ให้แก่กิเลสตัณหาของผู้อื่น จึงไม่ได้เป็นการช่วยเหลืออย่างแท้จริง เพราะไม่ได้ช่วยทำให้จิตใจมีความทุกข์น้อยลงไป มีภพชาติน้อยลงไป กลับส่งเสริมให้มีภพชาติเพิ่มมากขึ้นไป

ดังนั้นถ้าช่วยเหลือคนนั้นคนนี้ในตอนนี้ จะไม่ได้ช่วยให้เขาได้ประโยชน์อย่างแท้จริง ถ้าช่วยทางร่างกายก็จะได้ประโยชน์เพียงชั่วคราว ร่างกายจะได้อยู่รับความทุกข์ต่อไปอีก ถ้าไปช่วยกิเลสตัณหาของเขา ก็ยิ่งทำให้เขามีความทุกข์เพิ่มมากขึ้นไปอีก เช่นไม่กล้าทิ้งสามี ไม่กล้าทิ้งภรรยา เพราะกลัวเขาจะเหงา อยู่คนเดียวไม่ได้ อย่างนี้เป็นการช่วยสร้างความทุกข์ให้กับใจของเขา ไม่ได้ช่วยให้ทุกข์ของเขาน้อยลงไป ถ้าเราจากเขาไปในวันนี้ เขาก็จะต้องทำใจ อยู่คนเดียว ถ้าอยู่คนเดียวได้ ก็จะมีความทุกข์น้อยกว่าเวลาอยู่กับคู่ครอง เพราะว่าเวลามีคู่ครองก็จะเกิดความอยาก เวลาไม่ได้ทำตามความอยาก ก็จะเกิดความว้าเหว่เศร้าสร้อยหงอยเหงา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ถ้าต้องอยู่คนเดียว ก็ต้องทำใจให้สงบ พอทำใจให้สงบได้ ความเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่ก็จะไม่เกิด การจากไปของเรากลับเป็นประโยชน์กับเขาเสียอีก ถ้าเขามีปัญญา คือถ้าสูญเสียคนที่รักไปแล้วก็ไม่หาแฟนใหม่ เพราะเห็นโทษของการมีแฟนมีคู่รัก ว่ามีทุกข์มากกว่าสุข จะเข็ดหลาบไม่กล้ามีคนใหม่ แล้วก็จะน้อมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ทำใจให้สงบ เจริญอสุภกรรมฐาน เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในร่างกาย จะได้ดับราคะตัณหา อยู่คนเดียวได้เป็นโสดได้ การจากไปของเรานี้ กลับเป็นการเอื้อประโยชน์ให้กับเขา เพราะถ้าไม่จากเขาไป ก็จะไม่มีเหตุให้เขาต้องแก้ปัญหา ดังที่มีคำพูดว่า **ทุกข์บ่มี ปัญญาบ่เกิด** ถ้าไม่มีความทุกข์ ก็จะไม่ใช้สติปัญญามาแก้ พอมีความทุกข์ก็จะต้องใช้ปัญญา เพราะปัญญาจะเป็นผู้ดับความทุกข์ภายในใจ ปัญญาที่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตานี่แหละ ที่เห็นว่ามีเกิดย่อมมีดับไปเป็นธรรมดา

ถ้าไปยึดไปติดกับสิ่งที่มีเกิดมีดับก็จะต้องทุกข์ ให้คิดอย่างนี้ แล้วก็จะทำแบบพระพุทธเจ้าได้ พระพุทธเจ้าทรงคิดอย่างนี้ ทรงคิดว่าตอนที่พระองค์จากเขาไป จะได้ทุกข์ใจกัน จะได้ทำใจกัน หลังจากที่พระองค์ได้บรรลุแล้ว ก็ทรงกลับมาช่วยเหลือเขาเพื่อให้เขาได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง มีพระญาติออกบวชตามพระพุทธเจ้าหลายพระองค์ ลูกก็ได้บวชเป็นพระอรหันต์ แม่เลี้ยงก็ได้บวช พ่อก็ได้บรรลุธรรม นี่แหละคือการทำประโยชน์ของตนและของผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เริ่มที่ความไม่ประมาทนี้ ต้องสมมุติว่าเราได้ไปหาหมอมาเมื่อวานนี้ แล้วหมอบอกว่าจะต้องตายวันนี้

พรุ่งนี้ อย่างวันนี้หมอคนนี้ก็ได้บอกแล้วว่า พวกคุณอาจจะตายวันนี้หรือพรุ่งนี้ก็ได้ เพราะไม่มีใครรับรองได้ ถ้าคิดอย่างนี้จะได้รีบทำประโยชน์ของตน เพราะโอกาสที่จะได้ทำประโยชน์อย่างนี้ ก็ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยๆ

การได้มาพบกับพระพุทธศาสนา พบกับพระพุทธเจ้า พบกับพระอรหันตสาวกนี้ ไม่ใช่เป็นของง่าย ถ้ามาเกิดแล้วไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา ไม่ได้พบกับพระพุทธเจ้า ไม่ได้พบกับพระอรหันตสาวก ก็จะไม่มีใครสอนเรื่องประโยชน์ของใจ จะมีแต่สอนเรื่องประโยชน์ของร่างกาย และประโยชน์ของกิเลสตัณหา ก็จะเพิ่มความทุกข์ เพิ่มการเวียนว่ายตายเกิด ให้มีมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะการปรากฏของพระพุทธศาสนาในแต่ละครั้งนี้ไม่ได้ปรากฏขึ้นทุก ๕๐๐ ปีหรือ ๑๐๐๐ ปี แต่เป็นกัปกว่าจะปรากฏขึ้นมาสักครั้ง ในระหว่างกัปนี้เราก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดนับไม่ถ้วน แล้วพอเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ก็อาจจะเป็นเหมือนอย่างที่เป็นอยู่เวลานี้ พบก็เท่านั้น ไม่เห็นจะตื่นเต้นยินดีแต่อย่างใด ก็ยังดำเนินชีวิตแบบเดิมๆ ดูแลร่างกายดูแลกิเลสตัณหาเหมือนเดิม ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ช่วยไม่ได้ แต่ถ้าได้พบแล้วได้ปฏิบัติอย่างพระพุทธเจ้า อย่างพระอรหันตสาวก ก็แสดงว่ามีบุญบารมีมาก มีปัญญาบารมี เห็นคุณประโยชน์ของพระพุทธศาสนา เห็นคุณประโยชน์ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เห็นคุณประโยชน์ของพระพุทธเจ้า เห็นคุณประโยชน์ของพระอรหันตสาวก ว่าเป็นรัตนะเป็นแก้วที่เลิศที่ประเสริฐ ที่มีคุณค่ายิ่งกว่าเพชรพลอยของมีค่าต่างๆในโลกนี้ ไม่มีอะไรจะมีคุณค่าเท่ากับพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เราจึงเรียกพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ว่าพระรัตนตรัย แก้ว ๓ ดวง ที่เลิศที่วิเศษที่สุด ไม่มีอะไรจะเลิศจะวิเศษเท่ากับพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์

พวกเราควรน้อมเอาพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เข้ามาสู่ใจ ถ้ามีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อยู่ภายในใจแล้ว จะมีแต่ความสุข จะไม่มีความทุกข์เลย ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด มาทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย ทุกข์กับการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คนที่รัก จะมีแต่ **ปรมัง สุขัง** อยู่ตลอดเวลา จะเข้าใจประโยคที่ทรงตรัสไว้ว่า **นัตถิ สันติ**

ปรัง สุขัง ไม่มีความสุขใดในโลกนี้ ที่จะดีเท่าความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ ใจจะสงบได้ ก็ต้องมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อยู่ภายในใจนี้ ดังนั้นหน้าที่ของพวกเราก็คือน้อมพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เข้ามา ด้วยการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า **โอปนยิโก** น้อมเข้ามาด้วยการปฏิบัติ สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ปฏิบัติชอบ นี่คือการน้อมเอาพระธรรมคำสอน น้อมเอาพระพุทธ น้อมเอาพระสงฆ์เข้ามาภายในใจ ต้องน้อมด้วยการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ปฏิบัติอย่างเต็มที่ ปฏิบัติอย่างถูกต้อง

การจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเคร่งครัด ต้องมีพระธรรมคำสอนเป็นผู้นำ มีพระพุทธเจ้ามีพระอรหันตสาวกเป็นผู้นำ การจะมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นผู้นำทาง ก็ต้องไปอยู่ที่ที่มีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อยู่ที่ไหน ก็อยู่ตามสถานที่สงบสงัดวิเวกนั่นเอง อยู่ตามป่าตามเขา ไม่ได้อยู่ตามที่มีแสงสีเสียงยั่วยวนกวนใจ ท่านอยู่ตามป่าตามเขา นั่นคือที่อยู่ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ของพระอรหันต์ทั้งหลาย วัดที่แท้จริงต้องเป็นวัดแบบที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายอยู่ วัดที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ถ้าเรียกว่าวัดก็เป็นเพียงแต่ชื่อเท่านั้นเอง แต่สาระของความเป็นวัดไม่มีเลย เพราะไม่มีความวิเวก ไม่มีความสงบสงัด ไม่มีการปฏิบัติธรรม ไม่มีการภาวนา

ดังนั้นขอให้พวกเราจงพยายามทำหน้าที่ของตนก่อน ทำประโยชน์ของตน คือประโยชน์ทางใจก่อน ทำให้เสร็จก่อน แล้วค่อยไปทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป แล้วการได้มาพบกับพระพุทธศาสนา จะได้ไม่เสียประโยชน์ จะได้ไม่เสียชาติเกิด ไม่ได้เสียสิ่งที่มีคุณประโยชน์ ที่พึงจะได้รับ การเวียนว่ายตายเกิดจะได้หมดสิ้นไป จะได้พบกับพระพุทธเจ้า พบกับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้ดำเนินไปถึงก่อนแล้ว พวกเราจะไปถึงจุดหมายปลายทางอันเดียวกันนี้อย่างแน่นอน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกาลกับเวลา ไปถึงก่อนไปถึงทีหลัง พอถึงแล้วก็ถึงเหมือนกัน

ขอให้พวกเราเร่งความเพียร เร่งวิริยะ เร่งศรัทธา เร่งสติ เร่งสมาธิ เร่งปัญญากัน อย่าไปเสียเวลากับการหาเงินหาทอง หาลาภหายศหาสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะเป็นการเดินสวนทาง กับทางที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ดำเนินกัน จงพิจารณาความเสื่อมของร่างกายอยู่เนืองๆ อยู่ตลอดเวลา อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงถามพระอานนท์ว่า อานนท์ วันหนึ่งเธอได้พิจารณาความตายสักกี่ครั้ง พระอานนท์ก็ตอบว่าประมาณ ๔ – ๕ ครั้งด้วยกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เธอยังตั้งอยู่ในความประมาท ถ้าเธอไม่อยากจะตั้งอยู่ในความประมาท เธอจะต้องพิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก เพราะถ้าเธอได้พิจารณาแล้ว เธอจะได้ไม่นิ่งนอนใจ จะได้รีบขวนขวายทำภารกิจอันสำคัญนี้ให้เสร็จไป ก่อนที่จะหมดเวลา ก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ จึงขอฝากเรื่องของการพิจารณาความเสื่อม พิจารณาเวลาที่จะหมดไป ให้พวกเราได้นำเอาไปปฏิบัติ เพื่อจะได้เกิดศรัทธา สติ วิริยะ สมาธิและปัญญาต่อไป

อุปสรรคมันอยู่ที่ไหน ทำไมถึงปฏิบัติกันไม่ได้ ทำไมถึงบวชกันไม่ได้ ไม่ลองวิเคราะห์ดูบ้าง ปัญหาอื่นยังวิเคราะห์กันได้ ทำไมปัญหาของเรา ทำไมวิเคราะห์กันไม่ได้ ทำไมบวชไม่ได้ ทำไมทุ่มเทเวลาให้กับการปฏิบัติอย่างเดียวไม่ได้ ทำไมคนอื่นทำได้ ถ้าไม่วิเคราะห์ก็จะไม่ได้คำตอบ จะไม่ได้แก้ปัญหา ปัญหาของพวกเราก็อยู่ตรงที่ไม่ปฏิบัติกัน หรือปฏิบัติน้อย ปฏิบัติไม่มากพอ ปฏิบัติไม่เต็มที่ ยังเป็นมือสมัครเล่นอยู่ ทำไมไม่เป็นมืออาชีพ มืออาชีพนี้มีรายได้ดีกว่ามือสมัครเล่น มืออาชีพจะได้ประโยชน์มากกว่ามือสมัครเล่น ทำไมไม่เอามรรคผลนิพพาน ไปเอาอะไรกันอยู่ตอนนี้ เอาลาภยศสรรเสริญ เอาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย พอได้มาแล้วเป็นอย่างไร ดับความทุกข์ภายในใจได้หรือเปล่า ดับความวิตกกังวลได้หรือเปล่า ดับความหวาดกลัวได้หรือเปล่า ดับความอิจฉาริษยาได้หรือเปล่า ดับความเศร้าโศกเสียใจได้หรือเปล่า ดับความว้าเหว่เศร้าสร้อยหงอยเหงาได้หรือเปล่า ทำไมไม่พิจารณากัน เรากำลังกินยาผิดขนานกันหรือเปล่า แทนที่จะกินยารักษาโรคใจ เรากลับไปกินยาที่ทำให้โรคใจกลับกำเริบ ไม่คิดพิจารณากัน ไม่กุสลากัน

คิดอย่างนี้เรียกว่ากุสลา คิดว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงต้องสละราชสมบัติ ทำไมต้องสละลาภยศสรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทำไมไม่เจริญลาภยศสรรเสริญสุขจะได้เป็นถึงพระมหาจักรพรรดิ มีการพยากรณ์ไว้แล้วตอนที่ประสูติออกมาว่า มี ๒ แนวทางด้วยกัน ถ้าอยู่ทางโลกก็จะได้เป็นพระมหาจักรพรรดิ ถ้าออกบวชก็จะได้เป็นพระศาสดา เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพราหมณ์เพียงรูปเดียวที่ทำนายว่าจะต้องออกบวชเป็นพระพุทธเจ้าเพียงอย่างเดียว ก็คือท่านอัญญาโกณฑัญญะ พระอริยสงฆ์สาวกองค์แรกของพระพุทธศาสนา สมัยนั้นท่านเป็นหมอดู ได้ทำนายว่าจะต้องเป็นพระพุทธเจ้าเพียงอย่างเดียว หมอดูอื่นก็ทำนายว่าเป็น ๒ ทางด้วยกัน แล้วก็เป็นอย่างที่อัญญาโกณฑัญญะได้พยากรณ์ไว้ ว่าต้องเป็นพระพุทธเจ้า เพราะทรงมีพระปัญญามีกุสลาที่แก่กล้า ทรงมองเห็นความทุกข์ในลาภยศสรรเสริญ มองเห็นความทุกข์ที่ถูกความสุขของลาภยศสรรเสริญ ของรูปเสียงกลิ่นรส ปกปิดเอาไว้ ที่ปุถุชนมองไม่เห็นกัน จึงหลงกับลาภยศสรรเสริญอย่างถอนตัวไม่ขึ้น นี่แหละคือปัญหาของพวกเรา

พวกเรามองไม่เห็นความทุกข์ ในลาภยศสรรเสริญ ในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะไม่เห็นความไม่เที่ยง หรือไม่ยอมมองกัน ถ้ามองก็ต้องเห็น ไม่เที่ยงตลอดเวลา ได้มาปั๊บก็หายไปแล้ว ได้ความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสปั๊บ ก็หายไปแล้ว ต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ การที่จะต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ แสดงว่ามันหมดไปแล้ว ไปเที่ยววันนี้ ความสุขที่ได้จากการไปเที่ยววันนี้ ก็หมดไปแล้ว พรุ่งนี้ก็ต้องไปเที่ยวใหม่ ไม่เห็นกัน ไม่พิจารณากัน เวลาไม่ได้เที่ยวเป็นอย่างไร สุขเหมือนตอนที่ไปเที่ยวหรือเปล่า ถ้าเป็นของจริงก็ต้องสุขไปตลอด ไปเที่ยวหนเดียวก็ต้องสุขไปตลอด ไม่ต้องไปเที่ยวใหม่ พอไม่ได้เที่ยวปั๊บ ก็ทุกข์ขึ้นมาภายในใจ แทนที่จะใช้ปัญญาใช้กุสลาพิจารณาว่า นี่คือความทุกข์ ที่เกิดจากการแสวงหาความสุข ทางรูปเสียงกลิ่นรส ทางลาภยศสรรเสริญ เป็นทุกข์อย่างนี้เอง ทุกข์ตอนที่ไม่ได้เสพไม่ได้สัมผัส ถ้าเห็นอย่างนี้ ก็จะเบื่อหน่ายกับความสุขแบบนี้ ที่หลอกล่อให้วิ่งเข้าหา

ความสุขแบบนี้เป็นเหมือนเหยื่อ ที่ติดอยู่ปลายเบ็ด ส่วนความทุกข์ก็คือตัวเบ็ด พอปลาฮุบเหยื่อเข้าไปปั๊บ ก็ถูกตะขอเบ็ดเกี่ยวปากทันที ถ้าไปฮุบลาภยศสรรเสริญ ไปฮุบความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายปั๊บ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที จะติดทันที ถอนตัวออกไม่ได้ เวลาจะถอน เวลาที่ไม่ได้เสพ จะทุกข์ทรมานใจเป็นอย่างมาก แทนที่จะถอน แทนที่จะยอมทุกข์เพื่อจะได้หายทุกข์ กลับไปเพิ่มความทุกข์ ด้วยการเสพต่อไป ถ้าอยากจะหายจากความทุกข์ ที่เกิดจากการติดลาภยศสรรเสริญสุข ก็ต้องยอมทนทุกข์ ที่เกิดจากการถอนตัวออกจากลาภยศสรรเสริญสุข ที่ต้องถอนด้วยการภาวนา ด้วยทาน ด้วยศีล อย่างมากก็ทุกข์ไม่เกิน ๗ ปี อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทุกข์มาแล้ว ความจริงเวลาจะทุกข์มากที่สุด ก็ตอนที่ตัดสินใจออกบวชนี่แหละ เป็นตอนที่ทรมานใจที่สุด ตอนที่จะต้องสละลาภยศสรรเสริญ สละรูปเสียงกลิ่นรสไปให้หมด แต่พอตัดสินใจได้แล้ว ใจก็โล่งขึ้นมาเลย ใจมันโล่ง มันเบา มันสบายอย่างบอกไม่ถูก หลังจากนั้นก็ไปทุกข์กับการต่อสู้กับความอยาก ที่อยากจะกลับไปหาลาภยศสรรเสริญอีก ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า ถ้ากลับไปก็กลับไปหาเบ็ดอีก กลับไปหาความทุกข์อีก ถ้าคิดอย่างนี้ ก็จะไม่กล้ากลับไปอีก

ถ้าเร่งความเพียรจนเกิดผลจากการปฏิบัติแล้ว จะมีพลังที่จะต่อสู้กับความอยากจะกลับไปหาลาภยศสรรเสริญสุข ปฏิบัติได้ผลมาก ก็จะลดละความอยากที่จะกลับไปได้มาก จนไม่มีหลงเหลืออยู่ภายในใจเลย ไม่เคยคิดถึงเลย ถ้าคิดก็คิดด้วยความขยาดกลัว ไม่คิดด้วยความพิศวาส เห็นคนที่กำลังแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข ก็อดสงสารเขาไม่ได้ ถึงแม้จะร่ำรวยระดับมหาเศรษฐีหมื่นล้านแสนล้าน ก็รู้ว่าใจของเขาไม่สุขเหมือนใจของเรา เพราะเราผ่านมาแล้ว เราหลุดจากบ่วงมารแล้ว หลุดจากเบ็ดที่เกี่ยวปากแล้ว คนที่ยังติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญ ก็ยังมีเบ็ดเกี่ยวปากอยู่ ยังมีความทุกข์ความวุ่นวายใจอยู่ นี่คือสิ่งที่พวกเราต้องตัดให้ได้ ต้องออกบวชให้ได้

อย่าไปคิดว่าปฏิบัติแบบฆราวาสจะดี ก็ดีอยู่ในระดับหนึ่ง แต่สู้การออกบวชไม่ได้ เราก็เคยคิดอย่างนี้ ตอนที่เป็นฆราวาส ก็ไม่อยากจะบวชเหมือนกัน แต่ถูกความจนบังคับ ไม่

มีเงินเหลือแล้ว ก็ต้องบวชถึงจะได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ ไม่อยากจะกลับไปทำงานอีกแล้ว ไม่อยากไปวุ่นวายกับการหาเงินกับการใช้เงินอีกแล้ว ก็เลยต้องบวช ในใจก็เคยคิดเหมือนกันว่า ถ้ามีสักแสนสักล้านหนึ่ง จะปฏิบัติต่อไปได้อีกนาน แต่จะเป็นแบบกระท่อนกระแท่น ไม่เป็นกอบเป็นกำ เพราะไม่มีสังคม ไม่มีผู้นำ ไม่มีตัวอย่างที่เด่นกว่าที่จะคอยฉุดลากเราไป แต่พอได้บวชแล้ว ก็ได้เข้าสังคมของผู้ที่มีกุศลามากกว่าเรา มีสติปัญญามีความรู้ความสามารถมากกว่าเรา ปฏิบัติเก่งกว่าเรา ก็ทำให้เราต้องผลักดันตัวเราเองให้เก่งเท่าเขาให้ได้ เขาทำอย่างไรเราก็ต้องทำอย่างนั้นให้ได้ เช่นบิณฑบาตที่วัดป่าบ้านตาด ลองไปบิณฑบาตดู ถ้าไม่เป็นนักวิ่งก็จะสู้เขาไม่ได้นะ สมัยนั้นทางก็ไม่ได้ลาดยาง เป็นลูกรัง ยิ่งหน้าหนาวนี่ เวลาเดินเหมือนเหยียบก้อนน้ำแข็ง เขาทำได้เราก็ต้องทำได้ ครูบาอาจารย์ท่านทำ เราก็ต้องทำ ครูบาอาจารย์ท่านเดินเร็ว เราก็ต้องเดินเร็วกว่าท่าน เวลาเดินกลับวัดต้องถึงก่อนครูบาอาจารย์ ไม่ใช่ให้ท่านไปนั่งรอ

อย่างนี้แหละเป็นการดึงเรา การปฏิบัติของท่านเป็นการดึงเรา ให้เราเหยียบคันเร่งให้สุดเลย ถ้าปฏิบัติตามลำพัง ก็จะเหยียบแค่ครึ่งเดียว พอหอมปากหอมคอ ก็ถือว่าทำความเพียรมากแล้ว พอไปอยู่กับครูบาอาจารย์นี่ ท่านเหยียบคันเร่งสุดเลย ถ้าไม่เร่งสุดก็ไม่ทันท่าน อย่างนี้ถึงเรียกว่าไปอยู่วัด ไปปฏิบัติ ไปบวช เพื่อส่งเสริมผลักดันให้ไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างรวดเร็ว จึงควรมองให้เห็นโทษ เห็นทุกข์ในลาภยศสรรเสริญ ในความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ ไม่ใช่เป็นสมบัติของเรา จะไม่อยู่กับเราไปตลอด เวลาร่างกายนี้ตายไป เราเอาอะไรไปไม่ได้เลย แต่สมบัติทางใจคือมรรคผลนิพพานนี้ เป็นของเราทั้งหมดเลย ไม่ว่าจะได้ระดับไหน ถ้าตายไปก็เอาไปได้หมด เป็นของเรา เป็นลาภยศสรรเสริญสุขที่แท้จริงของใจ คือมรรคผลนิพพานนี่เอง เอาอย่างนี้ อย่าไปเอาอย่างอื่น อย่างอื่นเป็นของปลอม เป็นเหมือนฟองน้ำ ของต่างๆในโลกนี้เป็นเหมือนฟองน้ำ เดี๋ยวก็แตกไป แตกแล้วฟองใหม่ก็โผล่ขึ้นมา พอฟองนี้แตกก็ไปหาฟองใหม่ หาไปเรื่อยๆ มันก็แตกไปเรื่อยๆ เพราะนี่คือธรรมชาติของสิ่งต่างๆในโลกนี้ ไม่มีคุณประโยชน์กับใจ มีแต่จะให้ความทุกข์กับใจ

จงมองให้เห็นคุณค่าของมรรคผลนิพพาน ว่าเป็นเพชรนิลจินดา เป็นของมีค่าที่แท้จริง ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว รับรองได้ว่าจะทิ้งลาภยศสรรเสริญ ทิ้งความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ได้ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ทิ้งกัน เพราะท่านเห็นว่า มันเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไปควบคุมบังคับไปสั่งมันไม่ได้ จะให้อยู่กับเราไปตลอดไม่ได้ ต้อง มีวันที่จะต้องจากกันไป ต้องคิดอย่างนี้ ต้องศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้า ของพระ อรหันตสาวกอยู่เรื่อยๆ ศึกษาแนวทางดำเนินของท่านอยู่เรื่อยๆ อย่างที่มีรอยพระบาท ให้กราบนี้ ก็เพื่อให้เราระลึกถึงการดำเนินของท่าน ไม่ใช่ให้กราบเพื่อให้ร่ำให้รวย ให้ เจริญในลาภยศสรรเสริญ ให้เราระลึกถึงวิถีชีวิตของท่าน ว่าท่านดำเนินอย่างไร ตอนต้น ท่านก็เป็นฆราวาสเหมือนเรา พอท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์ ท่านก็สละสิ่งที่เป็นทุกข์ แล้วก็ มุ่งไปหาสิ่งที่เป็นสุข สละลาภยศสรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็ออก บวชปฏิบัติธรรม จนบรรลุมรรคผลนิพพาน นี่คือการกราบรอยพระบาท กราบพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ ให้กราบแบบนี้ ทุกครั้งที่เรากราบพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ให้ คิดถึงวิถีชีวิตของท่าน ว่าท่านดำเนินชีวิตอย่างไร ได้ประโยชน์อย่างไร ถ้ากราบอย่างนี้จะ ได้รับประโยชน์ ถ้ากราบแล้วขอให้สามีอยู่ไปนานๆ ขอให้ลูกอยู่ไปนานๆ ขอให้ภรรยาอยู่ ไปนานๆ ขอให้ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองอยู่ไปนานๆ ก็เสียเวลาไปเปล่าๆ เพราะจะ ไม่ได้เกิดตามที่กราบขอ ของทุกอย่างในโลกนี้ ต้องเสื่อมไปไม่ช้าก็เร็ว ไม่มีใครยับยั้งได้

จึงอย่าไปกลัวความเสื่อม ความเสื่อมเป็นเรื่องปกติของโลกนี้ โลกของธาตุ ๔ ดินน้ำลม ไฟ ของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ทำมาจากดินน้ำลมไฟ จะต้องแยกจากกันไป การรวมตัว ของดินน้ำลมไฟไม่ถาวร เวลามีพลังที่ดึงธาตุ ๔ ให้มารวมกันก็จะรวมกัน ปรากฏเป็นสิ่ง ต่างๆ พอพลังที่ดึงไว้หมดกำลังลง พลังที่จะแยกธาตุ ๔ ออกจากกันมีกำลังมากกว่า ก็ จะแยกธาตุ ๔ ออกจากกัน เช่นร่างกายของเรา ตอนที่เกิดใหม่ๆ พลังดึงให้ธาตุมา รวมกันนี้มีพลังมากกว่า พอพลังที่ดึงให้รวมอยู่ด้วยกันอ่อนลงไป พลังที่จะแยกมีกำลัง มากขึ้น ร่างกายก็จะต้องแปรสภาพไป ธาตุ ๔ ก็แยกจากกัน จึงอย่าไปวิตกกับความ เสื่อม โลกนี้มีความเสื่อมเป็นธรรมดา แล้วก็มีเรื่องวิบากกรรมที่ทำให้ชีวิตเราตกต่ำด้วย กรรมที่ทำในอดีต เราก็ย้อนกลับไปแก้มันไม่ได้ ต้องรอรับผลที่จะเกิดขึ้น ทำบุญสะเดาะ

เคราะห์ ก็ไม่สามารถยับยั้งความเสื่อมได้ ไม่ว่าจะเสื่อมเพราะบาปกรรม หรือเสื่อมเพราะเป็นธรรมดาของโลก ผู้มีปัญญาจึงไม่วิตกไม่กังวลกับความเสื่อม เพราะผู้รู้ไม่ได้เสื่อมไปกับความเสื่อมของสิ่งต่างๆ ใจไม่ได้เสื่อมไปกับลาภยศสรรเสริญ ไม่ได้เสื่อมไปกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ใจจะเจริญหรือเสื่อม ขึ้นอยู่กับกิเลสกับธรรมเท่านั้น ถ้ามีกิเลสมากก็จะเสื่อมมาก ถ้ามีธรรมมากก็จะเจริญมาก

ถ้าจะแก้ความเสื่อม สร้างความเจริญ ก็ต้องมาแก้มาสร้างในใจ แก้ความเสื่อมภายในใจได้ ส่วนความเสื่อมของโลกแก้ไม่ได้ ความเสื่อมของโลกเป็นธรรมดา เราไม่ต้องเดือดร้อนไปกับเขา ปล่อยให้เขาเสื่อมไป ปล่อยให้เขาหมดไป เราไม่เสื่อมเสียอย่างไปกลัวอะไร นี่คือผู้ที่มีกุสลา มีปัญญาจะเห็นอย่างนี้ จะแยกใจออกจากทุกสิ่งทุกอย่าง จะรู้ว่าใจไม่ได้เสื่อมไปกับทุกสิ่งทุกอย่าง กิเลสตัณหาเท่านั้นที่ทำให้เสื่อม ถ้ากำจัดกิเลสตัณหาให้หมดไปได้แล้ว ก็จะไม่มีความเสื่อมอยู่ในใจอีกต่อไป จะมีแต่ความสุขความเจริญ **ปรมังสุขัง** อยู่ตลอดเวลา นี่คือประโยชน์ที่พวกเราจะได้รับจากพระพุทธศาสนา ถ้าไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา จะไม่มีวันที่จะรู้ความจริงนี้เลย พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่แท้จริง เป็นศาสนาที่นำพาให้ผู้ปฏิบัติ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง ได้พบกับความสุขอย่างแท้จริง ไม่มีศาสนาใดในโลกนี้ ที่สามารถทำได้เหมือนกับพระพุทธศาสนา จึงขอให้พวกเรามีศรัทธาแน่วแน่มั่นคงกับพระพุทธศาสนา แล้วพยายามปฏิบัติตาม ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อประโยชน์อันสูงสุดที่จะตามมาต่อไป

ถาม สามีของลูกศิษย์คนหนึ่งหัวใจวายตายที่เชียงใหม่ เป็นทุกข์มาก เขาให้มากราบเรียนว่า ตั้งแต่เขาเริ่มเข้าวัดมาฟังท่านอาจารย์ ๒ ปี ทำให้เขาเข้มแข็งมาก เขาเข้มแข็งจริงๆค่ะ

ตอบ ถ้ารู้ว่าอะไรเป็นอะไร ก็จะไม่ร้องห่มร้องไห้

ถาม เขาบอกวันที่รดน้ำศพ เขาเข้าไปกราบสามี แล้วก็นึกถึงท่านอาจารย์ เพราะได้เห็นร่างกายซึ่งบวมมาก ได้เห็นอสุภะในวันนั้น ก็กราบขอบพระคุณมากค่ะ

ตอบ ต้องกราบขอบพระคุณพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าพวกเราก็จะไม่รู้

ถาม เขาให้กราบเรียนด้วยค่ะ ว่าท่านอาจารย์ส่งข้อสอบยากที่สุดเลย ไม่ให้เขาสอบซ้อมเลย ให้สอบใหญ่เลย

ตอบ จะได้ทำข้อสอบเลย ไม่อย่างนั้นจะไม่ยอมทำกัน พอทำจริงๆก็จะทำได้ ทุกคนต้องเจอข้อสอบนี้ ช้าหรือเร็ว ไม่ต้องกลัว พวกเราทำได้ เพราะมีธรรมะ ทำไมจะทำไม่ได้ ถ้ามีธรรมะ จะมีข้อสอบกี่ข้อก็สอบผ่านหมด ปลงไปเรื่อยๆ ปลงไปทุกวันๆ คนนั้นก็ตายคนนี้ก็ตาย คนนั้นก็ไปคนนี้ก็ไป ให้คิดอย่างนี้ ถ้าปลงตัวเราได้แล้ว ปลงคนอื่นได้อย่างสบายเลย ปลงตัวเราให้ได้ก่อน ถามตัวเราว่าวันนี้เราพร้อมที่จะตายหรือยัง ถ้าพร้อมแล้วก็จะสบาย

กัณฑ์ที่ ๔๕๒

ป่าไม้

๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

ต่อไปสถานที่ปฏิบัติธรรมจะอยู่ในป่าสงวน อยู่ในป่าอนุรักษ์ เพราะจะไม่มีป่าเหลือ ถ้าไม่มีป่าก็จะไม่มีธรรม ที่เกิดของธรรมก็คือป่านี่เอง เป็นที่เกิดของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ ของพระพุทธศาสนา ป่าจึงเป็นสถานที่สำคัญ ไม่ว่ายุคใดสมัยใด ต้องมีสถานที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากแสงสีเสียง ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้ เป็นยาเสพติดดีๆนี้เอง ที่ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดเพื่อกลับมาเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่เรื่อยๆ ผู้ปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้น ต้องคำนึงถึงข้อนี้เป็นสำคัญ อยู่ใกล้แสงสีเสียงไม่ได้ ใกล้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะไม่ได้ ต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกายเวลาอยู่ใกล้ สำรวมก็คือต้องห้าม ต้องบังคับใจ ไม่ให้ไปหาไปเสพ ถ้าอยู่ใกล้ก็อย่าเสพ ถ้าได้ยินก็ได้ยินเฉยๆ ถ้าเห็นก็เห็นเฉยๆ ถ้าไม่เฉยก็ต้องหนีไปอยู่ไกลๆ ใช้สติช่วยดึงใจไว้ บริกรรมพุทโธๆไป เช่นเวลาไปตามศูนย์การค้า ก็ควรบริกรรมพุทโธๆไป เหมือนเดินจงกรม ให้คิดว่าร้านค้าต่างๆเป็นเหมือนต้นไม้ เป็นเหมือนป่า เวลาไปเดินป่าจะไม่เกิดอารมณ์ เกิดความโลภเกิดความอยาก เวลาไปเดินตามศูนย์การค้า เนื่องจากต้องซื้อสิ่งของต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เช่นกับข้าวกับปลาอาหาร ก็ต้องควบคุมความอยากให้ได้ ให้คิดว่ากำลังหาอาหาร หาผักหาผลไม้ ส่วนสิ่งอื่นอย่าไปอยากได้

นี่คือวิธีปฏิบัติถ้ายังต้องอยู่ใกล้กับแสงสีเสียง ใกล้กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพื่อไม่ให้เกิดอารมณ์ เกิดความอยาก วิธีที่ดีที่สุดก็คือสั่งทางโทรศัพท์ ไม่ต้องไปเอง เดี๋ยวนี้มีร้านค้าบริการส่งสินค้าต่างๆผ่านทางโทรศัพท์ เสียเงินดีกว่าเสียใจ เงินเป็นของต้องเสีย

อยู่แล้ว เวลาตายก็ต้องเสียไปหมด แต่เวลาเสียใจเอากลับคืนมายากมาก จึงต้องรักษาใจ ต้องสงวนใจ เหมือนเป็นลูกสุดที่รักเลย ไม่ให้แสงสีเสียงมาพรากลูกเราไป ต้องหวง ไม่ให้ใครมาเอาลูกเราไปง่ายๆ ต้องรักใจเหมือนรักสามีรักภรรยา ต้องหวงต้องห่วงใจ อย่าไปหวงไปห่วงสามีไปห่วงภรรยา เพราะเขาไม่ได้เป็นของเรา หวงอย่างไรห่วงอย่างไร เขาก็ต้องจากเราไป แต่ใจไม่มีวันจากเราไป ใจอยู่กับเราไปตลอด ถ้าไม่หวงไม่ห่วง ก็จะได้ใจที่ไม่ดี ใจจะเสีย จะเป็นเหมือนคนติดยาเสพติด ที่ต้องหาแสงสีเสียง หารูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะมาเสพอยู่เรื่อยๆ จึงควรหนีจากแสงสีเสียง จากรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะไปให้ได้ ควรตั้งเป็นเป้าหมายของชีวิตเลย ต้องอยู่ปราศจากแสงสีเสียง ปราศจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะเป็นยาเสพติดดีๆนี้เอง ที่จะดึงให้ใจเวียนว่าย ตายเกิดอยู่เรื่อยๆ ไม่มีวันที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เลย

ต้องสำรวมอินทรีย์ เริ่มต้นด้วยการรักษาศีล ๘ อยู่ที่บ้านก็รักษาได้ ไม่ต้องไปที่วัด ไม่ต้องไปปลีกวิเวก ถ้าเราตั้งเป้าไว้แล้วจะไม่เป็นสิ่งที่ยากเกินไป เรื่องการรักษาศีล ๘ นี้ คือไม่ได้หมายความว่าตั้งแล้วก็ต้องทำทันที แต่ตั้งไว้เพื่อเป็นแนวทางที่จะได้ก้าวไปสู่จุด นั้น เช่นศีลข้อ ๓ ถ้าตอนนี้ยังรักษาไม่ได้ เพราะยังมีสามีมีภรรยา ก็ให้มีวันหยุดบ้าง เช่นวันพระก็หยุดสัก ๑ วัน หรือมากกว่านั้นก็ได้ เช่นรักษาอาทิตย์ละ ๖ วัน แทนที่จะ รักษาอาทิตย์ละ ๑ วันก็เอา ๖ วันเลย เก็บไว้ ๑ วันหนึ่งให้กิเลส ถ้ายังมีคู่ครอง เวลาไม่ มีคู่ครองต้องอยู่คนเดียว จะอยู่ได้อย่างสบาย ควรตั้งเป้าสู่การรักษาศีล ๘ ให้ได้มาก ที่สุด ให้รักษามากกว่าการไม่รักษา อย่างน้อยเดือนหนึ่งก็ต้องรักษา ๑๕ วันขึ้นไป ตอน เริ่มต้นใหม่ๆก็รักษาเดือนละ ๔ วัน อาทิตย์ละวัน วันพระถือศีล ๘ ต่อไปก็เพิ่มเป็น อาทิตย์ละ ๒ วัน อาทิตย์ละ ๓ วัน เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จะได้ก้าวหน้า ไม่ต้องทำทันทีให้ เต็มร้อย ค่อยๆเพิ่มไปทีละเล็กทีละน้อย ก้าวไปวันละก้าวจะง่ายกว่าวันละร้อยก้าว ถ้าไม่ คิดริเริ่มเลย ก็จะไม่มีวันเริ่ม ก็จะติดอยู่ที่เดิม จะไม่เจริญก้าวหน้า

นี่คือการปฏิบัติสำหรับผู้ที่ยังมีคู่ครอง ควรรักษาศีล ๘ อย่างน้อยก็อาทิตย์ละ ๑ ครั้ง แล้วค่อยเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ เวลารักษาศีล ๘ ก็ต้องภาวนาให้มากกว่าวันที่ไม่ได้รักษา

เช่นวันที่ต้องไปทำมาหากินทำงานทำการ ก็จะมีเวลาเฉพาะตอนเช้าและตอนค่ำก่อนหลับนอน ก็นั่งสมาธิ สัก ๓๐ นาที สัก ๑ ชั่วโมง ถ้าจะอ้างว่าไม่มีเวลา ก็ต้องหาเวลา เพราะเวลามีเท่ากัน วันละ ๒๔ ชั่วโมง ถ้าไม่มีเวลาภาวนาก็แสดงว่าเอาเวลาไปทำอย่างอื่น ก็ต้องสำรวจดูว่าเอาไปทำอะไรบ้าง ถ้าไปทำกับแสงสีเสียงก็ควรลดลงมา เช่นดูหนังดูละครแทนที่จะดู ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ก็ดู ๑ ชั่วโมง ดูสิ่งที่มีประโยชน์ เช่นข่าวสารเหตุการณ์ต่างๆ ตัดเรื่องบันเทิงไป จะได้มีเวลาภาวนามากขึ้น ถ้าเป็นวันหยุดทำงานก็ถือศีล ๘ ตัดไปหมดเลย เรื่องข่าวสารเรื่องบันเทิง ดูหนังสือธรรมะแทน ฟังเทศน์ฟังธรรมแทน เดินจงกรมนั่งสมาธิ สลับกับการทำภารกิจที่จำเป็น กวาดบ้านถูบ้าน ทำอาหารรับประทานอาหาร

ทำตารางขึ้นมาว่าวันหยุดนี้ จะทำอะไรให้เป็นประโยชน์กับจิตใจ ถ้าไม่ทำตารางพอถึงเวลาก็จะไม่ได้ทำ เช่นตื่นขึ้นมาก็นั่งปฏิบัติธรรม ๑ ชั่วโมง หลังจากนั้นก็ดูแลรักษาร่างกาย อาบน้ำแปรงฟัน รับประทานอาหาร เสร็จแล้วก็เดินจงกรม พอเมื่อยก็นั่งสมาธิออกจากสมาธิก็ดูหนังสือธรรมะ หรือฟังเทศน์ฟังธรรม เวลาก่อนเที่ยงก็รับประทานอาหาร หลังจากเที่ยงวันก็จะไม่รับประทานอาหาร ต่อจากนั้นก็เดินจงกรม เสร็จแล้วก็พักสัก ๑ ชั่วโมง ทำตารางไว้เลย ถ้าทำตามได้ก็จะก้าวไปข้างหน้า ก้าวไปด้วยการปฏิบัติด้วยการกระทำ จึงต้องคอยดูการกระทำอยู่เสมอ ว่าตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ กำลังทำประโยชน์ให้กับใจหรือเปล่า ถ้าไม่ทำตารางการปฏิบัติ ปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์รับรองได้ว่าจะไม่ได้ปฏิบัติ จะไปเปิดตู้เย็นเสียมากกว่า เปิดตู้เย็นแล้วก็ไปเปิดทีวี เปิดทีวีแล้วก็ไปหาหมอน ตื่นขึ้นมาก็เปิดตู้เย็นใหม่เปิดทีวีใหม่ ต้องบังคับตัวเอง ต้องมีวินัยถ้าไม่มีวินัยจะไม่เจริญก้าวหน้า

ต้องคำนึงถึงผลที่จะได้รับจากการควบคุมบังคับตน ก็คือมรรคผลนิพพาน ไม่มีอะไรจะวิเศษเท่ากับมรรคผลนิพพาน ทำงานนี้เสร็จแล้วจะสบายไปตลอดอนันตกาล ไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ ไม่ต้องกลับมาดิ้นรน ทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง หาเงินหาทองมาซื้อความสุข ไม่ต้องทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย มีแต่

ความสุขตลอดเวลา ไม่มีความทุกข์เลย ถ้าคิดอย่างนี้แล้วจะมีกำลังใจ มีความกล้าหาญ มีความเข้มแข็ง มีความพากเพียร มีความอดทน ที่จะพาไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ ไปสู่ความสุขที่ถาวรที่ยั่งยืน เริ่มจากการปฏิบัติที่บ้าน เพราะอยู่บ้านตลอดเวลา ถ้าจะไปปฏิบัติที่วัด พอไปถึงวัดก็หมดแรงแล้ว พอปฏิบัติเข้าร่องเข้ารอยก็ต้องกลับบ้าน เหมือนกับรถพอวิ่งได้หน่อยหนึ่งก็ต้องจอด ต้องกลับบ้าน จึงควรปฏิบัติที่บ้านไปก่อน ไม่อย่างนั้นจะไม่มีเวลาปฏิบัติ เอาเวลาที่ใช้ไปกับพวกบันเทิง ถ้าเอามาไม่ได้หมดก็แบ่งมาสักครึ่งก่อน สละละครไปสัก ๑ หรือ ๒ เรื่อง ละครน้ำเน่าดูไปก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร เรื่องโลภโกรธหลง อิจฉาริษยา อาฆาตพยาบาท ผิดศีลผิดธรรม ดูไปทำไม ไม่ได้ทำให้เกิดปัญญา เกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวช ดูธรรมะอ่านหนังสือธรรมะดีกว่า ภาวนาดีกว่า ถ้าทำแล้วก็จะเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ

ต่อไปถ้าปฏิบัติที่บ้านแล้วรู้สึกว่ามีอุปสรรคมาก ก็ต้องไปอยู่ที่วัดบ้าง เพราะอยู่ที่บ้านจะมีธุระนั้นธุระนี้ มีเรื่องนั้นเรื่องนี้มารบกวน มาคอยแย่งเวลาไป ถ้าปฏิบัติได้ผลบ้างแล้วจะเห็นคุณค่าของการปฏิบัติ และเห็นโทษของการทำภารกิจที่ไม่จำเป็น เช่นการหาเงินหาทองมากเกินความจำเป็นก็เป็นโทษ ไม่ได้เป็นประโยชน์ เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ ถ้าเอาไปเที่ยว เอาไปซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เหมือนไปซื้อยาเสพติด น้อยนักที่จะเอาไปทำประโยชน์ เช่นเอาไปทำบุญ ถ้าไม่มีเงินจะทำบุญก็ไม่ต้องทำ ไม่ต้องเสียเวลาไปทำบุญ เอาเวลามาภาวนาเพื่อบุญที่ใหญ่กว่า มากกว่าบุญที่ได้จากการทำบุญให้ทาน เอาเวลามารักษาศีล ๘ ดีกว่า มาภาวนากันดีกว่า ตัดเวลาหาเงินให้น้อยลงไป อย่ามีเงินมากมีเวลามากจะดีกว่า เวลามีคุณค่ากว่าเงินทอง ถ้ารู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์นี้ เวลามีคุณค่ากว่าเงินทองเป็นหมื่นล้านแสนล้าน เพราะเงินทองหมื่นล้านแสนล้านดับความทุกข์ไม่ได้ แต่เวลาที่ใช้ปฏิบัติธรรมนี้ดับความทุกข์ได้

เวลาจึงมีคุณค่าต่างกัน อยู่ที่การใช้เวลาว่าใช้ไปในทางไหน มีคุณก็ได้ มีโทษก็ได้ มีโทษถ้าไปดูละคร ไปดื่มสุรา ไปเที่ยว ไปหาเงินหาทองมากเกินไป ถ้าหามาดูแลร่างกายก็เป็นคุณกับร่างกาย ถ้าหามากเกินไป หาเพื่อให้ร่ำรวย ก็จะเป็นโทษกับจิตใจ เพราะจะเสริม

กิเลสตัณหาให้มีกำลังมากขึ้น ถ้ามีกิเลสตัณหามากขึ้น ก็จะมีเวลาปฏิบัติธรรมน้อยลง กิเลสตัณหาจะเอาเวลาไปหมด ไปหาเงินต่อ ได้เงินมาก็เอาไปซื้อความสุขต่างๆ การใช้เวลาจึงมีผลต่างกัน ใช้ให้เกิดคุณก็ได้ ใช้ให้เกิดโทษก็ได้ ถ้าใช้ปฏิบัติธรรมก็จะเป็นคุณประโยชน์ที่สูงสุด อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้มา ทรงใช้เวลาเพียง ๖ ปี ก็ได้ทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่ ทรัพย์ที่มีคุณค่ายิ่งกว่าเงินทองหมื่นล้านแสนล้าน ได้ทรัพย์ภายใน ได้อริยทรัพย์ ได้พระนิพพานที่เป็นปรมังสุขัง ไม่มีทรัพย์อะไรในโลกนี้ที่จะซื้อปรมังสุขังได้ ต่อให้ซื้อรถแสนคันล้านคัน ก็จะไม่ได้ความสุขของพระนิพพาน ต่อให้สร้างปราสาทราชวังใหญ่โตขนาดไหนก็ตาม ก็จะไม่ได้ความสุขของพระนิพพาน

คนโง่จึงสร้างสมบัติภายนอก สร้างปราสาทราชวัง สร้างอะไรต่างๆ แต่ใจร้อนยิ่งกว่าไฟ ทุกข์ยิ่งกว่านรก สิ่งต่างๆในโลกนี้ดับความทุกข์ใจไม่ได้ มีพระนิพพานเท่านั้นที่ดับความทุกข์ใจได้อย่างสนิท ได้อย่างถาวร การภาวนาเป็นเครื่องมือที่จะดับความทุกข์ได้อย่างถาวร ทุกเวลานาทีที่ใช้ไปกับการภาวนา เป็นคุณเป็นประโยชน์กับใจทั้งหมดเลย มีคุณค่าราคามาก ปฏิบัติธรรมเพียง ๕ นาที ก็เหมือนกับได้เงินมา ๑๐๐ ล้านแล้ว คิดดูก็แล้วกัน จะมัวไปหาเงินทองทำไม วันหนึ่งทำงานแทบเป็นแทบตาย ได้เงินมาสักกี่หมื่นกี่แสนกี่ล้าน ได้มาแล้วดับความทุกข์ใจได้หรือเปล่า นั่งสมาธิเพียง ๕ นาที ใจเย็นสบายกว่าสุขกว่าได้เงินเป็นหมื่นเป็นแสนเป็นล้าน นี่เป็นสิ่งที่เราต้องคิดกัน ต้องเปรียบเทียบ เพื่อจะได้ใช้เวลาให้เกิดคุณประโยชน์อย่างสูงสุด

พระพุทธเจ้าทรงใช้เวลา ๖ ปี ก็ได้พระนิพพานมา หลังจากที่ได้พระนิพพานแล้ว พระองค์ก็ทรงสามารถช่วยผู้อื่น ให้ได้พระนิพพานได้เร็วกว่าพระองค์เอง เพราะไม่มีใครสอนพระองค์ ไม่มีใครบอกวิธีที่ให้ได้พระนิพพานอย่างรวดเร็ว แต่พอพระองค์ทรงตรัสรู้แล้ว ทรงสอนไม่ถึงนาทีก็ได้แล้ว มีศรัทธาท่านหนึ่งอยากจะฟังธรรมในขณะที่ทรงบิณฑบาต พระองค์ก็ทรงตรัสว่าไม่ใช่เวลาที่จะสอนธรรมะ เขาก็ขอร้องให้ทรงสอนสั้นๆ ก็ทรงตรัสไปว่า ให้สักแต่ว่ารู้ เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ให้มีอารมณ์เกิดขึ้นจากการเห็น จากการได้ยิน ให้รู้เฉยๆ เท่านั้นเขาก็สำเร็จแล้ว แสดงว่า

เขามีคุณธรรมพร้อมที่จะรับกับธรรมะอันยิ่งใหญ่นี้ ถ้าเปรียบเหมือนกับคนที่มาขออาหาร ก็มีภาชนะมารองรับ พอตักอาหารใส่ภาชนะ เขาก็รับได้หมดเลย พอรับประทานก็อิ่มเลย แต่พวกเรานี้ ฟังกันแล้วฟังกันอีก ก็ยังไม่เคยอิ่มกันเลย เพราะไม่มีภาชนะมารองรับ ภาชนะที่จะรองรับปัญญา ก็คือสมาธิ คือศีล คือทาน

จึงต้องทำทานก่อน ทำทานแบบจริงๆจังๆ ทำให้หมดเลย ไม่ใช้เงินทองซื้อความสุข ตั้งสัจจาธิษฐานว่าต่อไปนี้จะไม่ใช้เงินซื้อความสุข จะใช้เงินซื้อปัจจัย ๔ เท่านั้น ของอย่างอื่นจะไม่ซื้อ เก็บเงินไว้ซื้อปัจจัย ๔ ถ้าไม่ได้บวช แต่ต้องตั้งกฎไว้เลยว่า จะไม่เอาเงินไปซื้อความสุข ไม่ซื้อรูปเสียงกลิ่นรส เช่นเห็นกระเป๋าเห็นเสื้อผ้าแล้วอยากได้ อย่างนี้ก็เป็นรูป ได้ดมกลิ่นน้ำหอมก็อยากจะซื้อ อย่างนี้ก็คือกลิ่น เห็นเครื่องดื่มชนิดต่างๆ เห็นขนมนมเนยก็อยากจะซื้อ อย่างนี้ก็คือรส ต้องไม่ซื้อรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ซื้อแต่อาหาร ซื้อแต่น้ำดื่มที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เสื้อผ้าถ้ามีพอแล้วก็ไม่ต้องซื้อ ซื้อต่อเมื่อจำเป็น ไม่พอใช้จริงๆ จะตัดกิเลสได้เยอะเลย จะมีเวลารักษาศีล ๘ มีเวลาภาวนานี่คือเจตนาของการทำทาน ต้องการให้หยุดใช้เงิน ถ้าหยุดใช้เงินได้ ก็หยุดหาเงินได้ หรือหาเท่าที่จำเป็น ทำงานปีเดียวก็หยุดได้สิบปี ถ้าเอาเงินมาใช้ซื้อปัจจัย ๔ เท่านั้น เช่นซื้ออาหาร

อาหารก็ต้องแบบมักน้อยสันโดษเรียบง่าย ถ้าอาหารราคา ๕๐ บาทกินแล้วอิ่ม ทำไมต้องซื้ออาหารราคา ๕๐๐ บาท ถ้าอิ่มเหมือนกัน ดับความหิวได้เหมือนกัน รักษาสุขภาพของร่างกายได้เหมือนกัน อย่างนี้ฉลาดหรือโง่ ซื้อของแพงทำไม ได้คุณประโยชน์เท่ากัน ของมาจากที่เดียวกัน มาจากตลาด แต่เวลาขายทำไมราคาต่างกัน ขายที่หนึ่งราคาแพงกว่าอีกที่หนึ่งเป็น ๑๐ เท่า ของมาจากที่เดียวกัน มาจากตลาดเหมือนกัน แล้วก็เข้าไปสู่ที่เดียวกัน คือเข้าไปในท้องเหมือนกัน ต้องคิดบ้างสินักปฏิบัติ ศิษย์ตถาคต ผู้ปราดเปรื่องด้วยปัญญา อย่าให้กิเลสหลอก พอทำให้ดูสวยงาม ก็อยากจะรับประทานแล้ว ราคาเท่าไหร่ไม่ว่า ยอมเสียยอมหมดเนื้อหมดตัว ไม่คิดถึงเวลาเข้าไปในปากบ้าง ว่าเป็นอย่างไร ประดับประดาสวยงามขนาดไหน พอเข้าไปขบเคี้ยวอยู่ในปาก ผสมกับน้ำลายเราแล้วเป็นอย่างไร สวยงามไหม ต้องคิดอย่างนี้ ถึงจะปราบกิเลสได้ ปราบความหลงได้

จะได้ใช้เวลาที่มีคุณค่าให้เกิดคุณค่าจริงๆ ตอนนี้เราใช้เวลาให้เกิดโทษกับใจเรา ไม่ได้เกิดคุณเกิดประโยชน์เลย มัวแต่หาเงินเพื่อมาใช้ ใช้หมดก็หาใหม่ วนกันไปอยู่อย่างนี้ อยู่ในวัฏจักรแห่งการหาเงินใช้เงิน แล้วเมื่อไหร่จะหลุดออกมาได้ ต้องหยุดใช้เงินเท่านั้น ถึงจะหลุดออกมาได้ ใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น

ถาม ตอนที่ท่านอาจารย์เริ่มภาวนา ก็สงบตลอดเลยใช่ไหมคะ

ตอบ สงบตั้งแต่เริ่มภาวนา ผ่านทุกขเวทนาไปได้ เวลานั่งแล้วเจ็บก็ใช้บริกรรม ก็ผ่านไปได้ ก็เลยไม่กลัวความเจ็บ เพราะรู้จักวิธีสู้กับความเจ็บ นั่งนานๆก็นั่งได้ สู้กับมันได้ นั่งสลับกับเดิน มีบางช่วงก็เผลอบ้าง ก็ฟุ้งปรุงแต่งขึ้นมา เกิดกิเลสขึ้นมา ก็ต้องนั่งให้สงบ ถ้าสู้ไม่ได้ก็จะถูกหลอกให้ออกไปข้างนอก ไปหาแสงสีเสียง พอกลับมาก็รู้ว่าถูกหลอก ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่

ถาม ท่านอาจารย์ใช้อะไรควบคุมจิตใจไม่ให้อยากไปเที่ยว

ตอบ ใช้การภาวนา ใช้สติเฝ้าดูร่างกายตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เฝ้าดูร่างกายว่ากำลังทำอะไร กำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง ถ้านั่งเฉยๆก็ดูลมหายใจเข้าออก จนจิตรวมเข้าสู่ความสงบ เบื้องต้นต้องเจริญสติก่อนเพื่อให้ได้สมาธิ พอได้สมาธิแล้วก็ออกทางปัญญา พิจารณาร่างกาย พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาอสุภะ พิจารณาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พิจารณาทุกขเวทนา พิจารณาทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่เกิดจากสมุทัย คือความอยาก อยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ถ้าหยุดความอยากให้ความเจ็บหายไปก็จะไม่ทุกข์ใจ ใจก็จะเฉยกับความเจ็บของร่างกาย อยู่กับมันได้ มันเจ็บเราก็ดูมันเจ็บไป แต่ใจไม่ได้เจ็บกับร่างกาย เพราะรักษาใจด้วยปัญญา ไม่ให้เกิดความอยาก ไม่ให้เกิดสมุทัย คือวิภวตัณหา ความอยากให้ความเจ็บหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป

ถาม ท่านอาจารย์มีเพื่อนเยอะไหมคะ

ตอบ ไม่มี ตัดหมด มีธรรมะเท่านั้นที่เป็นเพื่อน

ถาม ไม่คบเพื่อนเลย

ตอบ คบไปทำไม คบแล้วได้อะไร ได้แต่ชวนไปเที่ยว ชวนไปกิน ชวนไปดื่ม

ถาม แล้วความเบื่อมันหายไปไหมเจ้าคะ

ตอบ ถ้าสงบก็หาย ถ้าปรุงแต่งก็กลับมา ถ้าคิดปรุงแต่งก็จะคิดถึงความสุขที่เคยมี ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เกิดความเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่ ถ้าภาวนาจนจิตสงบความเบื่อก็จะหายไป ช่วงนั้นยังอยู่ในขั้นเจริญสติอยู่ ถ้าไม่เจริญสติปั๊บ ก็จะคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอรู้ว่าเริ่มปรุงแต่งก็ดึงกลับมา กลับมานั่งสมาธิ เจริญอานาปานสติ ดูลมเข้าออก ไม่ได้ใช้พุทโธ เพราะในสติปัฏฐาน ๔ ท่านสอนให้ใช้อานาปานสติ ครั้งหนึ่งพอนั่งแล้วเจ็บ มีความคิดผุดขึ้นมาเองว่า ต้องใช้คำบริกรรม ก็เลยบริกรรมอนิจจาๆไป ไม่นานจิตก็นิ่งสงบ ความเจ็บหายไปอย่างมหัศจรรย์ ทีนี้ก็รู้วิธีสู้กับความเจ็บ ถ้าดูลมต่อไปไม่ได้ก็ต้องใช้การบริกรรม ข้อสำคัญอย่าไปให้ความสนใจกับความเจ็บ อย่าไปอยากให้มันหาย อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปอยากหนีจากมันเป็นอันขาด เพราะจะทำให้เกิดความเจ็บซ้อนขึ้นมาในใจ ที่รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกาย ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่ความเจ็บทางร่างกาย แต่เป็นความเจ็บทางใจ เวลาไม่ชอบอะไรนี้จะทรมานใจใช่ไหม ถ้าทำสิ่งที่ชอบก็จะไม่ทรมานใจ เหมือนกินพริก คนที่ชอบกินพริกจะสุขใจ คนที่ไม่ชอบกินพริกจะทุกข์ใจ ไม่ได้ทุกข์ที่ร่างกาย เพราะกินพริกเหมือนกัน คนหนึ่งกินแล้วมีความสุข อีกคนกินแล้วทุกข์ อยู่ที่ใจ

ก็เลยเกิดปัญญาขึ้นมา เวลาฟังเสียงที่ชอบ ให้ดังแสบแก้วหูก็ยังฟังได้ แต่เวลาฟังเสียงที่ไม่ชอบ เสียงเบาๆก็ฟังไม่ได้ ก็เลยเห็นว่าปัญหาอยู่ที่ใจ ถ้าใจชอบจะรับได้ ถ้าใจไม่ชอบจะรับไม่ได้ เช่นทุกขเวทนานี้เรารับกันไม่ได้ จะเป็นจะตายกัน แต่ถ้าทำใจให้ชอบหรือไม่รังเกียจทุกขเวทนาได้ ก็จะอยู่กับทุกขเวทนาได้ พอใจไม่รังเกียจทุกขเวทนา ใจก็จะเฉย จะนั่งได้อย่างสบาย ต้องสอนใจให้ชอบ อย่าให้ใจรังเกียจทุกขเวทนา เราห้ามทุกขเวทนาไม่ได้ เป็นส่วนหนึ่งของเรา ถ้าเราอยู่กับทุกขเวทนาได้ ใจก็จะสบาย ไม่เดือดร้อน เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ปวดหัวปวดท้อง ไม่ต้องกินยาแก้ปวด เพราะใจไม่ปวด ความปวดของร่างกายเป็นส่วนย่อย ความปวดส่วนใหญ่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง เกิดจากตัณหาความอยาก ความกลัว ทำให้ใจเครียด ทำให้ใจทุกข์

ในเบื้องต้นต้องเจริญสติให้ได้ก่อน สติสำคัญมาก สติทำให้ใจได้สมาธิ พอได้สมาธิแล้วก็จะมีกำลังพิจารณาทางปัญญาได้ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ใจจะไม่ตื่นตระหนก จะสามารถพิจารณาธรรมได้ ถ้าไม่มีสมาธิเวลาทุกข์ปั๊บ จะเหมือนไก่ตาแตก พิจารณาธรรมไม่ได้ มีแต่จะอยากหนีจากความทุกข์เพียงอย่างเดียว ไม่รู้ว่าความทุกข์เกิดจากอะไร จะหนีจากสิ่งที่คิดว่าเป็นความทุกข์ เช่นหนีจากทุกขเวทนา หนีจากความเจ็บของร่างกาย ที่ไม่ใช่เป็นเหตุของความทุกข์ใจ เหตุของความทุกข์ใจก็คือ ความอยากหนีจากความเจ็บของร่างกาย ถ้าพิจารณาได้พอเข้าใจ ใจก็จะปล่อย ร่างกายเจ็บก็รู้ว่าเจ็บ แต่ใจไม่เจ็บแล้ว นั่งต่อได้ ไม่เดือดร้อน บางทีร่างกายก็หายไปด้วย เหลือแต่จิตล้วนๆ อย่างนี้ก็มี

ถาม นั่งบนโซฟา จะเจ็บน้อยกว่า

ตอบ นั่งโซฟาทำไม เรานั่งเพื่อให้มันเจ็บ จะได้แก้ปัญหาได้ เราถึงขำเวลาเห็นคนปฏิบัติต้องมีเบาะนั่ง ปฏิบัติเพื่ออะไรกัน เพื่อความสบายกายหรือเพื่อความ

สบายใจ ถ้าร่างกายเจ็บ เราจะได้รู้จักวิธีแก้ความทุกข์ใจที่เกิดตามมา เราเคยนั่งเบาะที่ไหน ตั้งแต่เราเริ่มนั่งสมาธิเราก็นั่งกับพื้นธรรมดา

ถาม พระอาจารย์นั่งกับพื้นธรรมดา

ตอบ จะไปนั่งที่ไหนก็สะดวก นั่งได้ทุกแห่งทุกหน

ถาม ยังเข้าใจว่าให้นั่งเบาะเพื่อจะนั่งได้นานๆ

ตอบ ไม่ต้องการนั่งให้นาน ต้องการนั่งให้เจ็บ เพื่อจะได้ใช้ธรรมะมาแก้ความทุกข์ใจ จะได้ใช้สติ จะได้เกิดสมาธิ ที่ให้อดอาหารก็เพื่อให้หิว ให้ทุกข์ใจ จะได้ใช้สมาธิมาแก้ความทุกข์ใจ

ถาม ถ้านั่งอย่างนั้นความเจ็บก็มาเร็ว จะนั่งไม่ได้นานเท่ากับนั่งบนเบาะ นั่งยิ่งนานยิ่งดีไม่ใช่หรือคะ

ตอบ นานแบบนั้นไม่ดี

ถาม ถ้าอย่างนั้น นั่งแป๊บเดียวก็จะรู้สึกเจ็บ

ตอบ ให้มันเจ็บช้าทำไม ให้มันเจ็บเร็วจะดีกว่า จะได้บังคับให้บริกรรมพุทโธให้ถี่เลย จะได้สงบเร็ว ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่นั่งเบาะหรือไม่นั่งเบาะ เจ็บหรือไม่เจ็บ ปัญหาอยู่ที่ภาวนาหรือไม่ภาวนา ถ้าภาวนาอย่างต่อเนื่อง จะสงบภายใน ๕ นาที ๑๐ นาที จะไม่เจ็บ จะนั่งได้นานเป็นชั่วโมง จะไม่รู้สึกเจ็บเลย

ถาม เข้าใจว่าต้องนั่งบนเบาะ

ตอบ เข้าใจแบบพวกตาบอดคลำช้าง

ถาม จะใช้เบาะหนาขึ้นๆ

ตอบ กิเลสยิ่งมากขึ้น หนีความเจ็บไปเรื่อยๆ ปฏิบัติหนีความเจ็บทำไม

ถาม นึกว่าเก่งถ้านั่งได้นาน เพราะนั่งบนเบาะหนา

ตอบ ไม่ได้นั่งเพื่อเอาเวลา นั่งเพื่อเอาสติ เอาสมาธิ เอาปัญญา จะนั่งบนเบาะหรือไม่ ไม่ใช่เป็นประเด็น ที่เราไม่ใช้เบาะเพราะไม่อยากจะยุ่ง ไปไหนมาไหนก็ต้องเอาเบาะไปด้วย

เวลาบวชแล้วจะไม่ยุ่งกับใคร ขนาดครูบาอาจารย์ยังไม่ยุ่งกับท่าน คนอื่นอยากจะเข้าใกล้ชิดท่าน ไปบีบนวดไปรับใช้ เรากลับถอยห่าง ไม่อยากเข้าใกล้ใคร ท่านคงจะทราบ ท่านคงเป็นอย่างนั้นมาก่อน ท่านรู้ จึงไม่เป็นปัญหา ท่านกลับช่วยส่งเสริม บางทีจำใจต้องมาร่วมทำกิจ ท่านก็เมตตามาไล่ ไม่ให้ทำ ท่านรู้ว่าใจเราเข้าข้างในแล้ว ไม่อยากออกมาข้างนอก แต่คนอื่นท่านไม่ไล่นะ

ตอนที่จะบวชก็กลัวจะไปเจออาจารย์ที่ไม่ปฏิบัติ จะอยู่ด้วยกันไม่ได้ แต่ก็โชคดีเจอพระอาจารย์ที่ปฏิบัติผ่านมาแล้ว ท่านเข้าใจทุกอย่าง เลยอยู่ที่วัดท่านได้อย่างสบาย ไม่เคยกลัวว่าท่านจะไล่เลย เวลาไปขอท่านอยู่ ใจก็เป็นกลาง อยู่ก็ได้ ไม่อยู่ก็ได้ เพราะตอนนั้นไม่ได้พุ่งไปหาอาจารย์เป็นหลัก แต่ไปหาสถานที่ภาวนาเป็นหลัก ถ้าอยู่ที่นี่ไม่ได้ก็ไปหาที่อื่นก็ได้ เราคิดอย่างนั้น แต่ก็โชคดีไปขอก็ได้อยู่เลย ได้ที่ที่ถูกใจ เป็นที่ที่สงบเงียบ

ถาม พี่สาวฝากมากราบเรียนว่าข้อสอบท่านอาจารย์ยากมาก สามีเขาหัวใจวายตายกะทันหัน เขาก็บอกว่าโชคดีที่ได้มากราบท่านอาจารย์ปีสองปีก่อนหน้าที่สามีจะเสีย พอเสียไปก็มีคำสอนมีธรรมะให้เขาระลึกได้ เขาก็ได้พิจารณาสังขารตอนที่อยู่กับตอนที่ไปแล้ว ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร ในช่วงที่จิตใจไม่สงบ เขาก็ได้ฝึกบอกตัวเองว่าให้อยู่ในปัจจุบัน แล้วก็บอกตัวเองว่าเรื่องที่ผ่านมามันเป็นอดีตแล้วก็อย่าไป...

ตอบ อยาก

ถาม อดีตมันผ่านไปแล้ว ต้องทำใจยอมรับมัน

ตอบ อยู่กับความจริง ปัจจุบันคือความจริง อดีตคือความฝัน อนาคตคือความเพ้อ

ถาม ก็เลยได้ศึกษาจากเรื่องจริง ได้ไปดูเวลาเก็บกระดูก พยายามดูว่าลักษณะเป็นอย่างไร

ตอบ ควรจะพิจารณาว่า ต่อไปเราก็ต้องเป็นเหมือนเขา

ถาม ทีแรกก็รู้สึกว่าเรื่องนี้มันใกล้ตัว เขาเป็นเราก็ต้องเป็น พอเวลาห่างไปก็รู้สึกว่าไกลตัว คิดว่าจิตเราหลอกตัวเองอยู่เสมอ ไม่ยอมรับว่าเป็นเรื่องของตัวเรา จึงต้องพยายามนึกว่าร่างกายพอขาดเลือด ธาตุน้ำไม่เดิน ก็จะมีสีดำคล้ำ ก็พยายามสอนตัวเองอย่างนี้

ตอบ ต้องสอนว่าในที่สุดก็จะเป็นขี้เถ้ากับเศษกระดูก

ถาม แต่จิตไม่เชื่อ

ตอบ ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เหมือนท่องสูตรคูณ ถ้าท่องครั้งสองครั้งเดี๋ยวก็ลืม แต่ถ้าท่องทุกวันๆ ท่องจนขึ้นใจ ก็จะไม่ลืม เวลามองร่างกายทีไร ก็ต้องมองเศษกระดูกมองขี้เถ้าด้วย พิจารณาว่าต่อไปจะต้องเป็นอย่างนี้ๆ จะไปอะไรกับมันนักหนา จะไปหวงได้อย่างไร ไม่ว่าจะเป็นของเราหรือของใครก็ตาม

ถาม ถ้ามองไปเรื่อยๆ เราจะเชื่อ

ตอบ จะไม่ลืม พอไม่ลืมก็จะไม่หลง จะทดสอบถามตัวเองว่าพร้อมที่จะตายหรือไม่

ถาม เวลานั่งสมาธิก็นึกถึงรูปภาพของคนตาย แต่ไม่สามารถเห็นว่าตัวเราก็จะเป็นแบบนี้เจ้าค่ะ

ตอบ เพราะมองไม่นานพอ แล้วก็มีงานอย่างอื่นให้ไปมอง ก็เลยมองไม่เห็น ต้องออกบวช ออกจากรูปเสียงกลิ่นรส ออกจากเรื่องของคนเป็น ไปอยู่ที่วิเวก จะได้คิดเรื่องตายได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีเรื่องอื่นมากลบ ถ้าอยากจะบรรลุเร็วๆ ก็ต้องทิ้งทุกอย่างไป ไม่เช่นนั้นจะไม่สำเร็จ เพราะไม่มีเวลาพิจารณาความตายอย่างต่อเนื่อง

ถาม เป็นแค่ภาพ จินตนาการ

ตอบ ใหม่ๆก็ต้องจินตนาการไปก่อน ให้มันฝังใจ เหมือนในพระไตรปิฎกที่มีพระพิจารณาโครงกระดูกตลอดเวลา เวลาใครเดินผ่านมาท่านจะไม่เห็นคน จะเห็นแต่โครงกระดูก เวลามีคนมาถามว่าเห็นคนนั้นไหม ท่านบอกว่าไม่เห็น เห็นแต่โครงกระดูก ไม่รู้ว่าเป็นของใคร ต้องอยู่คนเดียวปลีกวิเวก สูตรตายตัวของการภาวนาก็คือ ๑. ปลีกวิเวก ๒. สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ๓. เจริญสติอย่างต่อเนื่อง

เช่นพิจารณากระดูกอย่างต่อเนื่อง หรือบริกรรมพุทโธๆอย่างต่อเนื่อง ๔. รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รับประทานมากเกินไปก็จะทำให้ง่วงนอน ทำให้ขี้เกียจ

ถาม อย่างกรณีของลูก สามีก็ไม่อยู่ ลูกก็อยู่ต่างประเทศ ก็น่าจะเข้าวัดได้ แต่ทำไมยังเข้าไม่ได้

ตอบ เพราะยังติดรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ เหมือนติดยาเสพติด

ถาม กลัวว่าจะไปไม่ตลอดรอดฝั่ง

ตอบ ไม่เป็นไร ไปก่อนเถิด ถ้าจะกลับมาก็ค่อยว่ากันใหม่

ถาม จะหมดอิสรภาพถ้าบวชแบบจริงๆจังๆ ก็เลยคิดหนัก

ตอบ เป็นการตัดสินใจที่ยากที่สุดเลยสำหรับเรา เป็นช่วงที่ทรมานใจที่สุด ใจหนึ่งอยากจะบวช อีกใจหนึ่งไม่อยากจะบวช พอตัดสินใจได้แล้ว ก็เหมือนยกภูเขาออกจากอก ทุกอย่างดูสดใสไปหมด มันสบายอกสบายใจอย่างบอกไม่ถูก

กัณฑ์ที่ ๔๕๓

ตนเป็นที่พึ่งของตน

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

พวกเราต้องยึดหลัก **อัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน** เพราะพึ่งคนอื่นไม่ได้ เพราะไม่เที่ยงแท้แน่นอน แต่เราพึ่งเราได้ตลอดเวลา เราเป็นที่พึ่งของเราอย่างแท้จริง ที่พึ่งอื่นเป็นที่พึ่งชั่วคราว ไม่แน่นอน บางทีก็พึ่งได้ บางทีก็พึ่งไม่ได้ แต่ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะที่พึ่งอื่นไม่สามารถแก้ปัญหาที่แท้จริงของเราได้ คือความทุกข์ใจ ไม่มีใครแก้ให้เราได้ เราต้องแก้ด้วยตัวเราเอง แต่เราต้องอาศัยสิ่งอื่น เช่นอาศัยร่างกาย ร่างกายก็ต้องอาศัยปัจจัย ๔ ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ถ้ายังต้องพึ่งร่างกายก็ต้องพึ่งปัจจัย ๔ ถ้ายังต้องทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เพื่อดับทุกข์ใจ ก็ยังต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ถ้าภาวนาจนถึงขั้นตัดกามตัณหาได้ ก็ไม่ต้องใช้ร่างกายอีกต่อไป เช่นพระอนาคามี ถ้าตายไปก่อนจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านก็ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มามีร่างกาย เพราะท่านสามารถปฏิบัติธรรมได้ โดยไม่ต้องใช้ร่างกาย เพราะมีกิเลสเหลืออยู่แต่ภายในจิต

ส่วนใหญ่พวกเราจะใช้ร่างกายไปในทางกามตัณหากัน ถ้ายังมีกามตัณหาอยู่ภายในใจ ก็ต้องมีร่างกาย มีตาหูจมูกลิ้น เพื่อเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้าไม่มีร่างกาย ไม่มีตาหูจมูกลิ้น ก็จะไม่สามารถเสพได้ จึงต้องไขว่คว้าหาร่างกาย กลับมาเกิดใหม่ ถ้าตัดกามตัณหาได้แล้ว ก็จะไม่อยากเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ต้องมีตาหูจมูกลิ้นกายเป็นเครื่องมือ ถ้าเป็นพระอนาคามีก็ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ แต่ยังต้องใช้ธรรมะเป็นเครื่องมือ เพราะยังมีกิเลสตัณหาส่วนละเอียด ที่ยังติดค้างอยู่ภายในจิต คือ**รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา** เป็นสังโยชน์เบื้องบน จะเป็นพระอรหันต์ได้ก็ต้อง

ชำระสังโยชน์เบื้องบนให้หมดไป แต่ไม่จำเป็นต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ พระอนาคามี ถ้าท่านตายไปก่อนที่จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านก็สามารถเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อ ได้เลย หลังจากที่ร่างกายของท่านดับไปแล้ว ใจของท่านไม่ได้ดับไปกับร่างกาย ใจของ ท่านก็ทำงานต่อ ใช้ธรรมะ ใช้สติ ใช้สมาธิ ใช้ปัญญา เพื่อกำจัด**รูปราคะ**ความติดในรูป ฌาน **อรูปราคะ**ความติดในอรูปฌาน **อุทธัจจะ**ความฟุ้งซ่าน **มานะ**ความถือตัว และ **อวิชชา**ความไม่รู้ไม่เห็นพระอริยสัจ ๔ ที่ยังมีอยู่ภายในจิต เป็นการปฏิบัติจิตล้วนๆ ถ้า จะดูจิตก็ดูกันตอนนี้ เพราะร่างกายไม่มีปัญหาแล้ว ตัดได้แล้ว อุปาทานในขันธ์ ๕ คือ ร่างกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตัดได้แล้ว ตัดกามตัณหาได้แล้ว แต่ยังตัดรูป ราคะ อรูปราคะ อุทธัจจะ มานะ อวิชชาไม่ได้

รูปราคะก็คือความติดอยู่กับรูปฌาน จิตของผู้ที่ตัดกามราคะได้แล้ว จะสงบละเอียด เท่ากับจิตที่อยู่ในรูปฌานหรืออรูปฌาน เวลาอยู่ในความสงบก็มีความสุข แต่เวลาออก จากรูปฌานหรืออรูปฌานมาแล้ว ใจก็จะหงุดหงิด เนื่องจากมานะ อวิชชา ที่ผลิตความ ทุกข์อันละเอียดอยู่ภายในใจ ถ้าไม่ใช้ปัญญาพิจารณา ก็จะติดอยู่กับรูปราคะอรูปราคะ เวลาไม่สบายใจก็กลับเข้าไปในรูปฌานในอรูปฌาน ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาก็จะเห็นว่า ไม่ใช่วิธีดับความทุกข์ที่ถาวร พอออกจากรูปฌานหรืออรูปฌานก็จะคิดปรุงแต่งไปในทาง มานะ ไปในทางอวิชชา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ถึงจะละมานะละอวิชชาได้ ถ้าพิจารณา อย่างไม่หยุดยั้ง พิจารณาอย่างเลยเถิด เพื่อกำจัดมานะ กำจัดอวิชชา ก็จะเกิดอุทธัจจะ เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่เป็นความฟุ้งซ่านที่ต่างกับอุทธัจจะในนิวรณ์ ในนิวรณ์จะ ฟุ้งซ่านเกี่ยวกับลาภยศสรรเสริญ เกี่ยวกับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่อุทธัจจะใน ระดับของพระอนาคามีนี้ เป็นความฟุ้งซ่านที่เกิดจากการพิจารณาด้วยปัญญาแบบเลย เถิด พิจารณาจนไม่มีกำลังตัดกิเลส

ถ้าจิตเกิดความฟุ้งซ่าน พิจารณาไม่เห็นความจริง ไม่เห็นมานะ ไม่เห็นอวิชชา ก็ต้องหยุด พัก เข้าไปพักในสมาธิ ในรูปฌานหรืออรูปฌาน แต่ไม่ได้พักเพื่อหนีความทุกข์ พักเพื่อ เอาแรง เหมือนเวลาทำงาน พอทำจนเหนื่อยแล้ว ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง ไม่ได้ผลงาน ก็ต้อง

หยุดทำงานชั่วคราว กลับมาพักผ่อนที่บ้าน มาอาบน้ำอาบท่า รับประทานอาหาร หลับนอน พอได้พักผ่อนแล้ว ตื่นขึ้นมามีกำลังวังชาก็กลับไปทำงานต่อ เหมือนคนตัดไม้ด้วยมีด เวลาตัดใหม่ๆ มีกำลังมาก มีดก็คม ตัดไม้ได้อย่างง่ายดาย พอตัดไปนานๆเข้า แรงก็จะหมดไป ความคมของมีดก็จะหมดไป จนไม่สามารถตัดไม้ให้ขาดได้ ถึงตอนนั้นก็ต้องหยุดพักการตัดไม้ชั่วคราว ไปรับประทานอาหาร ไปนอนเอากำลัง ไปลับมีดให้คม พอได้พัก ได้รับประทานอาหาร ได้ลับมีดแล้ว พอกลับมาตัดไม้ใหม่ ก็ตัดได้อย่างง่ายดาย

การพิจารณามานะ พิจารณาอวิชชา ก็ต้องพิจารณาสลับกับการพักอยู่ในสมาธิ ทำอย่างนี้ไม่เป็นการติดสมาธิ การติดในสมาธิก็คือเวลาออกมาจากสมาธิแล้ว ใจวุ่นวาย ก็กลับเข้าไปในสมาธิ ไม่ใช้ปัญญาแก้ความวุ่นวายใจ เวลาออกจากสมาธิแล้วมีความวุ่นวายใจเพราะมานะหรืออวิชชาเป็นเหตุ ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ถึงจะไม่ติดในสมาธิ ถ้าพิจารณาแล้วยังตัดมานะตัดอวิชชาไม่ได้ มีกำลังไม่พอ ก็ต้องเข้าไปพักในสมาธิก่อน พอออกจากสมาธิแล้ว ก็พิจารณาใหม่ พิจารณามานะใหม่ พิจารณาอวิชชาใหม่ จนกว่าจะตัดได้ ถ้าไม่พักเลยก็จะเกิดอุทธัจจะขึ้นมา พิจารณาแบบไม่หลับไม่นอน ทั้งวันทั้งคืน ด้วยความเพลิดเพลิน จนลืมพักจิต ลืมเข้าสมาธิ

นี้คือการพึ่งตนเองด้วยการปฏิบัติธรรม ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงวาระสุดท้าย พอสติปัญญาได้ทำลายกิเลสตัณหาจนหมดสิ้นไปแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์อีกต่อไป พอไม่มีความทุกข์ก็ไม่ต้องมีที่พึ่ง ที่เราต้องพึ่งธรรมะ พึ่งมรรค ๘ พึ่งทานศีลภาวนา พึ่งสติสมาธิปัญญา ก็เพื่อดับความทุกข์ใจ ที่เกิดจากตัณหาความอยากต่างๆ พอความทุกข์ใจได้ถูกทำลายจนหมดสิ้นไปแล้ว ก็ไม่ต้องพึ่งอะไรอีกต่อไป อยู่อย่างสบาย อยู่อย่างไม่มีความทุกข์ไปตลอด นักปฏิบัติจึงต้องพึ่งตนเอง ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเอง เช่นการดูแลรักษาอัตภาพร่างกายและการภาวนา ต้องชำระจิตเอง ต้องภาวนาเอง แต่ต้องอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นผู้บอกทาง การปฏิบัติจึงมีที่พึ่ง ๒ ส่วนด้วยกันคือ ๑. อัตตาหิ อัตตโนนาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน ต้องเป็นผู้ปฏิบัติเอง ๒. พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่

เป็นผู้นำทาง ถ้าไม่มีพระธรรมคำสอนเป็นผู้นำทาง ก็จะไม่สามารถปฏิบัติให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ เพราะสติปัญญาของปุถุชน จะไม่สามารถทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ ยกเว้นพระโพธิสัตว์เท่านั้น ที่มีสติปัญญาบารมี ที่สามารถค้นหาทางสู่การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้

พระโพธิสัตว์คือผู้ที่ทุ่มเทชีวิตจิตใจต่อการบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ประการ คือทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี อุเบกขาบารมี ปัญญาบารมี เมตตาบารมี อธิษฐานบารมี สัจจบารมี วิริยบารมี และขันติบารมี ทุกภพทุกชาติที่เกิดมาจะไม่สนใจกับการสร้างลาภยศสรรเสริญ สร้างความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จะมุ่งสร้างบารมีเพียงอย่างเดียว หมั่นทำทานรักษาศีลภาวนา ออกบวช สร้างเนกขัมมบารมี และบารมีอื่นๆ เพื่อการตรัสรู้พระอริยสัจ ๔ ด้วยตนเอง ถ้าเกิดมาเพื่อแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะไม่มีบารมีที่จะบรรลุพระนิพพานได้ด้วยตนเอง ก็ต้องรอให้มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ก่อน พอมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็เหมือนกับมีคนสร้างทางให้เดินแล้ว ก็จะไปถึงพระนิพพานได้อย่างง่ายดาย เพราะมีทางเดินแล้ว เพียงแต่เดินไปตามทางเดินเท่านั้นก็จะถึง ถ้าอยากจะรู้ว่าเป็นพระโพธิสัตว์หรือไม่ ก็ถามใจดูว่ามุ่งไปทางไหน ถ้ามุ่งไปทางลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ไม่เป็นพระโพธิสัตว์ ถ้าเป็นพระโพธิสัตว์ จะมุ่งสร้างบารมีเพียงอย่างเดียว

นี้คือลักษณะของพระโพธิสัตว์ แต่ไม่ควรบำเพ็ญทานบารมีเพียงอย่างเดียว เวลาที่ได้พบพระพุทธศาสนา เพราะจะเนิ่นนาน ควรปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะดีกว่า เพราะมีทางเดินแล้ว ไม่ต้องหาทางเอง เพราะจะไม่สามารถหาให้เสร็จได้ภายในชาตินี้ ต้องบำเพ็ญบารมีต่อไปอีกหลายภพหลายชาติด้วยกัน ตอนนี้มีทางเดินแล้ว ไม่ต้องทำทางเอง ไม่ต้องหาทาง เพียงแต่เดินตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เดิน ก็จะถึงพระนิพพานได้อย่างรวดเร็ว ตอนนี้มีสมบัติข้าวของเงินทองมากน้อย ก็สละไปให้หมด บริจาคไปให้หมด แล้วก็ออกบวช ออกมารักษาศีล ออกมาภาวนาเลย อย่าไปเสียเวลากับการสร้างทานบารมีเพียงอย่างเดียว ต้องสร้างศีลบารมี อุเบกขาบารมี สร้างปัญญา

บารมี ด้วยการออกบวช ด้วยการภาวนา ถึงจะหลุดพ้นได้ บรรลุธรรมได้ภายในชาตินี้ เลย ๗ ปีเป็นอย่างมาก ๗ วันเป็นอย่างน้อย ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ ขึ้นอยู่กับพละ ๕ คือ ศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา ถ้ามีมากก็ภายใน ๗ วัน หรือถ้าในสมัยพระพุทธกาล ก็บรรลุในขณะที่ฟังธรรมเลย บรรลุในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเลย เช่น พระอัญญาโกณฑัญญะ ฟังครั้งแรกก็บรรลุเป็นพระโสดาบันเลย แสดงว่ามีพละ ๕ ที่แก่กล้า มีศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญาที่แก่กล้า พอได้ยินได้ฟังพระอริยสัจ ๔ ทุกข์สมุทัย นิโรธมรรค ก็มีดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าสิ่งใดมีการเกิดขึ้น ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ถ้ายึดติดกับสิ่งที่มีการเกิดขึ้นและดับไป ไม่อยากให้ดับไป ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ความทุกข์ก็เกิดจากความอยาก ไม่ให้สิ่งที่ต้องดับดับไป ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา พอมีปัญญาเห็นความจริงว่า ห้ามไม่ได้ สิ่งที่เกิดแล้วต้องดับเป็นธรรมดา อยากไม่ได้ พอเห็นอย่างนั้นก็จะหยุดอยาก ยอมรับความจริง ความทุกข์ก็ดับไป นิโรธก็ปรากฏขึ้นมา นิโรธก็คือความดับทุกข์ พระโสดาบันจะไม่ทุกข์กับความแก่เจ็บตาย ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา

นี่คือเรื่องของการเป็นที่พึ่งของตน เรื่องของพระโพธิสัตว์ เรื่องของการบรรลุมรรคผลนิพพานภายในชาตินี้ ถ้าไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ในโลกนี้ ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา ก็ต้องบำเพ็ญบารมีต่างๆไปก่อน เพราะไม่รู้ว่าจะต้องบำเพ็ญบารมีอะไรบ้าง มากน้อยเพียงไร อยู่ในสถานภาพใดที่เอื้อต่อการบำเพ็ญบารมีแบบไหนก็บำเพ็ญไป ถ้าเป็นมหาเศรษฐีก็บำเพ็ญทานบารมีไป ถ้าอยู่ในสังคมของนักบวชก็บวชไป ถ้าไปเดือดร้อนตกระกำลำบากลอยคออยู่ในทะเล ก็ต้องว่ายน้ำไปอย่างเดียวก็บำเพ็ญวิริยบารมีไป แล้วแต่เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต ที่จะเป็นเหตุให้บำเพ็ญบารมีแบบไหน ถ้าไปอยู่ในสังคมที่มีการขัดแย้งกัน ก็ต้องบำเพ็ญขันติบารมีไป แต่ก็บำเพ็ญไม่ได้ครบทั้ง ๑๐ บารมี ถ้าบำเพ็ญครบทั้ง ๑๐ บารมี ก็พร้อมที่จะตรัสรู้ พร้อมที่จะบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เช่นเจ้าชายสิทธัตถะที่ประสูติเป็นพระราชโอรส ทรงมีพระบารมีพร้อมทั้ง ๑๐ ประการแล้ว ก็รอเหตุการณ์ที่จะบังคับให้เสด็จออกจากพระราชวังไป พอได้ทราบข่าวว่าพระมเหสีได้คลอดพระราชโอรส ก็ทรงเสด็จออกจากพระราชวังไปในคืนนั้นเลย เพราะรู้

ว่าอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว เพราะมีบ่วงมาคล้องคอแล้ว ถ้าอยู่ก็จะไม่สามารถออกไปบำเพ็ญเพื่อตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้

พวกเราถ้าเกิดในสมัยที่ไม่มีพระพุทธศาสนา ก็ต้องบำเพ็ญบารมีไปตามสภาวะ ที่จะกระตุ้นให้เราบำเพ็ญ จนกว่าจะได้บารมีทั้ง ๑๐ ประการเต็ม ๑๐๐ ก็จะได้ตรัสรู้ จะเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ก็ขึ้นอยู่กับสภาวะแวดล้อมของสังคม และความสามารถของตน ว่ามีความสามารถประกาศพระศาสนาได้หรือไม่ ถ้าภาวะของสังคมไม่เอื้อต่อการประกาศพระศาสนา หรือไม่มีกำลังพอที่จะประกาศพระศาสนา ก็จะไม่ประกาศ ก็จะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าไป ถ้าทรงเห็นว่าสังคมเอื้อต่อการประกาศพระพุทธศาสนา และทรงมีความสามารถในการประกาศพระศาสนา ก็จะประกาศพระศาสนา อย่างพระพุทธเจ้าของพวกเรา ตอนที่ทรงตรัสรู้ใหม่ๆ ไม่มีความปรารถนาที่จะประกาศพระศาสนา แต่หลังจากที่ได้ทรงพินิจพิจารณา ก็ทรงเห็นว่า มีสัตว์โลกบางกลุ่มบางพวกที่อยู่ในเกณฑ์ที่จะรับคำสอนได้ ทรงพิจารณาแยกสัตว์โลกไว้เป็น ๔ กลุ่มด้วยกัน เหมือนบัว ๔ เหล่า

กลุ่มที่ ๑ คือกลุ่มบัวเหนือน้ำ ที่พอได้รับแสงสว่างของพระอาทิตย์ บัวก็จะบาน พวกนี้เป็นพวกนักบวช ที่ได้ศีลแล้ว ได้สมาธิแล้ว แต่ไม่รู้จักอริยสัจ ๔ พอทรงแสดงพระอริยสัจ ๔ ก็สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย

กลุ่มที่ ๒ คือกลุ่มบัวปริ่มน้ำ ที่ต้องรออีกวันสองวันถึงจะโผล่เหนือน้ำ พวกนี้เป็นพวกนักบวชที่ยังไม่ได้สมาธิ กำลังเจริญสติ ได้บ้างไม่ได้บ้าง ยังไม่ได้เต็มที่ แต่บำเพ็ญไปเรื่อยๆ พอจิตรวมเข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่แล้ว พอได้พิจารณาอริยสัจ ๔ พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะก็จะตัดกิเลสได้ ตัดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาได้

กลุ่มที่ ๓ คือพวกที่ยังไม่ได้บวช ชอบทำทานแต่ไม่ชอบรักษาศีล ๘ ไม่ชอบปลีกวิเวก ไม่ชอบไปอยู่ตามลำพัง ตามสถานที่สงบสงัด ยังติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญ ยังติดอยู่กับ

รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พวกนี้ก็ต้องใช้เวลาบำเพ็ญไปเรื่อยๆ อยู่ที่ว่าจะขยันหรือขี้เกียจ ถ้าขยันก็อาจจะหลุดพ้นได้ในชาตินี้ ถ้าไม่ขยันก็ต้องสะสมบารมีไปก่อน

กลุ่มที่ ๔ คือพวกที่ไม่สนใจเรื่องศาสนาเลย เวลาชวนมาวัดก็จะปฏิเสธ ถ้าชวนให้ไปเที่ยวไปทันที ถ้าชวนให้มาวัด มาปลีกวิเวก มานั่งสมาธิ จะไม่เอา พวกนี้จะไม่มีวันได้เห็นแสงสว่างแห่งธรรม เป็นดอกบัวที่อยู่กับโคลนตม ที่จะกลายเป็นอาหารของปูของปลาไป ไม่มีวันที่จะโผล่เหนือน้ำขึ้นมาได้

หลังจากได้พิจารณาความแตกต่างของมนุษย์ทั้งหลายแล้ว ก็ทรงมีกำลังใจที่จะประกาศพระศาสนา ตอนต้นทรงคิดว่าเหมือนกันหมด ชอบรูปเสียงกลิ่นรส ชอบลาภยศสรรเสริญ เหมือนกันหมด สอนอย่างไรก็จะไม่มีใครปฏิบัติตาม แต่หลังจากได้ทรงพิจารณา ก็ทรงเห็นว่ามีพวกนักบวชที่มีฌานมีสมาธิแล้ว หรือพวกที่กำลังเจริญสติเดินจงกรมนั่งสมาธิอยู่ หรือพวกฆราวาสที่เข้าวัดทำบุญทำทานรักษาศีลเป็นประจำอยู่ ก็ทรงเห็นว่าเป็นพวกที่สามารถปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนได้ จึงทรงมุ่งไปสอนสู่บัวทั้ง ๓ กลุ่มนี้ โดยเฉพาะกลุ่มที่ ๑ กลุ่มที่อยู่เหนือน้ำแล้ว คือพวกนักบวช ทรงไปสอนตามสำนักต่างๆ หลังจากทรงสอนพระปัญจวัคคีย์ ที่เคยติดตามอุปถัมภ์อุปัฏฐาก จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ทรงไปสอนตามสำนักของนักบวชต่างๆ ในแต่ละครั้งที่ทรงสอน ก็มีผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาพร้อมๆกันหลายรูป เช่นครั้งหนึ่งมีนักบวชจำนวน ๕๐๐ รูป พอฟังธรรมเสร็จแล้วก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕๐๐ รูปเลย ภายในเวลาเพียง ๗ เดือน นับตั้งแต่วันแรกที่ทรงประกาศพระศาสนา คือในวันเพ็ญเดือน ๘ วันอาสาฬหบูชา มาถึงวันเพ็ญเดือน ๓ วันมาฆบูชา ก็ปรากฏมีพระอรหันต์อย่างน้อย ๑๒๕๐ รูป ได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้า จากทิศต่างๆโดยที่ไม่ได้นัดหมายกันมาก่อน เป็นสิ่งที่ไม่เคยปรากฏขึ้นมาก่อน มีปรากฏขึ้นมาหลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และประกาศพระศาสนา ก่อนหน้านั้นไม่มีพระอรหันต์แม้แต่รูปเดียว

นี่คือความสำคัญที่ยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้าต่อสัตว์โลก เป็นผู้มีพระคุณที่ยิ่งใหญ่ ต่อผู้ปรารถนาความหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เป็นทางลัดที่สุด ไม่มีทางไหนที่จะลัดเท่ากับทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงนำมาสั่งสอน ถ้าได้พบกับพระพุทธศาสนา ได้พบกับพระพุทธเจ้า ก็ถือว่าเป็นลาภที่ยิ่งใหญ่ เป็นโชคที่ยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่กว่าการถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ ร้อยครั้งพันครั้ง ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ แต่ละครั้งนี้มันง่ายไหม แล้วถ้าถูกร้อยครั้งพันครั้งจะยากขนาดไหน การได้พบกับพระพุทธเจ้า ได้พบกับพระพุทธศาสนาก็เป็นอย่างนั้น เป็นสิ่งที่ยากมาก ถ้าได้พบก็ถือว่ามีโชคอันมหาศาล จึงไม่ควรโยนโชคอันมหาศาลนี้ลงถังขยะไป ควรรีบเอามาทำประโยชน์ ถ้าเป็นลอตเตอรี่ก็ไปขึ้นรางวัลเลย อย่าโยนใส่ถังขยะ ฉันใดพอได้พบคำสอนพระพุทธเจ้าแล้ว สิ่งที่ต้องทำก็คือปฏิบัติตาม นี่คือการขึ้นรางวัล รับโชคที่มหาศาลที่ยิ่งใหญ่นี้ ด้วยการปฏิบัติทานศีลภาวนา ถ้าปฏิบัติได้ ก็อย่างที่ได้ทรงรับประกันไว้แล้วว่า ๗ วันเป็นอย่างน้อย ๗ ปีเป็นอย่างมาก จะต้องได้ผลอย่างแน่นอน ถ้าไม่ได้เป็นพระอรหันต์ อย่างน้อยก็ได้เป็นพระอนาคามี อย่าปล่อยโชควาสนาที่ยิ่งใหญ่นี้หลุดจากมือไป ปฏิบัติตามคำสอนทั้ง ๓ ข้อนี้ให้ได้ ให้ครบทุกประการ แล้วผลอันเลิศอันประเสริฐ ก็จะเป็นสิ่งที่จะตามมาต่อไป

บางคนมาวัด มาหาพระ แทนที่จะมาหาธรรมะกลับมาหาลาภยศกัน มาขอลาภขอยศกัน อยากได้ตำแหน่งนั้น อยากได้ตำแหน่งนี้ อยากเข้ามหาวิทยาลัย อยากทำการค้าให้สำเร็จลุล่วง อยากให้บริษัทเจริญก้าวหน้ารุ่งเรือง นี่คือพวกที่ยังไม่รู้ว่าศาสนามีไว้เพื่ออะไร เข้าหาศาสนาเพื่อเข้าหาธรรมะ เข้าหาแสงสว่าง เข้าหาแผนที่ ที่จะนำพาไปสู่การพ้นทุกข์ เข้าหาพระเข้าหาวัดต้องหาธรรมะเพียงอย่างเดียว

ถาม การพิจารณาที่ไม่หยุดไม่หย่อน ข้ามวันข้ามคืน ไม่ดูกำลังตัวเอง เมื่อกำลังตกไปแล้ว ก็ยังพิจารณาอยู่ ผลจะเป็นเช่นไรครับ

ตอบ ไม่เกิดผล

ถาม แล้วจะเป็นวิปัสสนูได้ไหมครับ

ตอบ วิปัสสนูคือไปหลงคิดว่าสำเร็จแล้ว ไม่ต้องภาวนาแล้ว

ถาม หมายความว่าการพิจารณาไม่ได้ความจริง ใช่ไหมครับ

ตอบ อาจจะได้ระดับหนึ่ง แล้วก็ไปคิดว่าได้อีกระดับหนึ่ง เช่นได้สมาธิแล้วก็คิดว่าบรรลุแล้ว เวลาจิตสงบนี้ก็เหมือนเป็นพระนิพพาน แต่เป็นพระนิพพานชั่วคราว พอออกจากสมาธิมา ความสงบก็หายไป แต่สัญญาความจำยังติดอยู่กับความสงบนั้น คิดว่ายังมีความสงบอยู่ ทั้งที่กำลังฟุ้งซ่าน กำลังโกรธกำลังเกลียด อย่างนี้ถึงเป็นวิปัสสนู ไม่เห็นความจริง แต่อุทธัจจะเป็นการพิจารณาแบบเลยเถิด ไม่มีการพักผ่อน พิจารณาแต่ไม่ได้ผล มีดมันทื่อแล้ว ต้องหยุด กลับมาลับมีดก่อน จิตก็ต้องพัก ถ้าพิจารณามากๆก็จะตื้อได้ ไม่เป็นเหตุไม่เป็นผล ความสงบที่จะใช้ตัดกิเลสก็หมดกำลัง ก็ต้องกลับไปชาร์จแบตเตอรี่ใหม่ เหมือนโทรศัพท์มือถือถ้าใช้ไปเรื่อยๆเดี๋ยวก็หมดแรง หมดก็พูดไม่ได้ ไม่มีอะไรเสียหาย เพียงแต่ไม่สามารถทำประโยชน์ได้ ต้องเอาแบตฯไปชาร์จก่อน พอชาร์จไฟเต็มแล้วก็กลับมาคุยต่อ

ถาม ฌานต่างกับสมาธิอย่างไร

ตอบ ไม่ต่างกัน ต่างกันตรงชื่อ

ถาม แล้วรูปกับอรูปนี่

ตอบ ความสงบของสมาธิมีหลายระดับ เหมือนกับรถยนต์ที่มีเกียร์หลายเกียร์ เกียร์ ๑ มีความเร็วในระดับหนึ่ง เกียร์ ๒ มีความเร็วอีกระดับหนึ่ง ฌาน ๑ ก็มีความสงบในระดับหนึ่ง ฌาน ๒ ก็มีความสงบอีกระดับหนึ่ง สงบมากขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนกับเกียร์รถยนต์ เช่นเกียร์ ๑ วิ่งได้อย่างมากก็ ๖๐ กิโลฯ ก็ต้องเปลี่ยนเกียร์ จะวิ่งเร็วกว่านั้นไม่ได้ พอเข้าเกียร์ ๒ ก็ไปถึง ๑๐๐ กิโลฯ พอเข้าเกียร์ ๓ ก็ไปถึง ๑๖๐ กิโลฯ พอเข้าเกียร์ ๔ ก็ไปถึง ๒๐๐ กิโลฯ ฌานเป็นความสงบของจิต รูปฌานมีความสงบ ๔ ขั้น อรูปฌานสงบกว่ารูปฌาน มี ๔ ขั้นเช่นเดียวกัน ส่วน**<u>สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ</u>** เป็นความสงบที่สุด ตอนนั้นขันธ์ ๕ หยุดทำงานชั่วคราว คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณไม่ทำงาน แต่ในอรูปฌานกับรูปฌานเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณยังทำงานอยู่ แต่เบาลงไปตามลำดับ คำว่าฌานแปลว่าเพ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เพื่อให้ใจสงบ พอสงบก็เรียกว่าสมาธิ ถ้าสงบนานก็เรียกว่า**<u>อัปปนาสมาธิ</u>** ถ้าสงบไม่นานก็เรียกว่า**<u>ขณิกสมาธิ</u>** ถ้าสงบแล้วไม่นิ่งเฉย ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็เรียกว่า**<u>อุปจารสมาธิ</u>** เช่นไปรับรู้เรื่องเทวดา เวลาสนทนากับเทวดาก็ต้องอยู่ในอุปจารสมาธิ เช่นเวลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้กับเทวดาทั้งหลาย ทรงอยู่ในอุปจารสมาธิ ถ้าอยู่ในอัปปนาสมาธิจะไม่รับแขก ถ้าอยู่ในอุปจารสมาธิจะรับรู้เรื่องราวต่างๆ รู้โลกทิพย์ รู้กายทิพย์ รู้อดีต รู้อนาคต ระลึกชาติได้ มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ

อุปจารสมาธิไม่เป็นประโยชน์ ไม่สนับสนุนการเจริญวิปัสสนา การเจริญปัญญา เพราะไม่มีกำลังที่จะสู้กับตัณหาความอยาก สู้กับกิเลสความโลภได้ เพราะไม่เป็นอุเบกขา ไม่นิ่ง ไม่เฉย เวลาสัมผัสสิ่งที่ชอบก็มีความสุข มีความดีใจ มีความยินดี มีความโลภ สัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบก็มีความกลัว ความเกลียดความชัง การเข้าไปในอุปจารสมาธิจึงเป็นการเสียเวลา เหมือนกับการไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ แทนที่จะเอาร่างกายไปเที่ยว ก็เอาจิตไปเที่ยวแทน เที่ยวในโลกของเทวดา เที่ยวสวรรค์ ไปพบกับเทวดารูปนั้นรูปนี้ ไปพบกับดวงวิญญาณดวงนั้นดวงนี้ พระพุทธเจ้าก็ไปพบเทวดา แต่ทรงมีธรรมะแล้ว ไม่หลง ไปเพื่อทำประโยชน์ ไป

เพื่อสั่งสอนธรรมะ ถ้าจิตไม่มีธรรมะ ก็ไปเพื่อกิเลส เพื่อความเพลิดเพลิน เพื่อกามตัณหา ไปเพื่อดูรูปทิพย์สัมผัสกลิ่นทิพย์เสียงทิพย์ ไม่เป็นประโยชน์ต่อการบำเพ็ญธรรมขั้นต่อไป คือขั้นวิปัสสนา ขั้นปัญญา พอออกจากอุปจารสมาธิจะไม่มีกำลังพิจารณาอสุภะ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ออกมาปั๊บกิเลสที่มีกำลังเต็มที่ ก็จะผลักให้ไปหารูปเสียงกลิ่นรสทันที ออกจากรูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียด คือรูปทิพย์เสียงทิพย์ ก็ไปหารูปหยาบเสียงหยาบทันที ไปเปิดทีวีดู ไปเปิดอะไรฟัง ไปเปิดตู้เย็นหาอะไรดื่มหาอะไรรับประทานทันที เพราะอุปจารสมาธิไม่ทำให้จิตใจอิ่มสงบ เป็นอุเบกขา

ถ้าอยู่ในอัปปนาสมาธิ ยิ่งอยู่ได้นาน พอออกมาก็จะยิ่งอิ่มมากขึ้น ไม่หิวกับอะไร ก็จะพิจารณาอสุภะ พิจารณาอนิจจังเกิดแก่เจ็บตายได้ ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆก็จะจำได้ จะไม่ลืมไม่หลง การพิจารณาก็เพื่อไม่ให้ลืม ว่าร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ร่างกายเป็นอสุภะ ไม่สวยไม่งาม แต่เรามักจะลืม จะคิดว่าร่างกายจะอยู่ไปตลอด คิดว่าสวยงามน่ารักน่าใคร่ เพราะลืมความจริง ว่าร่างกายต้องแก่เจ็บตาย ร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ร่างกายเป็นอสุภะ ไม่สวยงาม ส่วนที่ไม่สวยงามถูกปกปิดหุ้มห่อด้วยผิวหนัง ถ้าผิวหนังใสแบบถุงพลาสติก ก็จะไม่มีใครเห็นว่าร่างกายสวยงาม เพราะจะเห็นโครงกระดูกที่ซ่อนอยู่ใต้ผิวหนัง จะเห็นอวัยวะต่างๆที่มีอยู่ใต้ผิวหนัง เหมือนเวลาไปตลาด แล้วเห็นพวกเครื่องในสัตว์ในถุงพลาสติก ถ้าผิวคนใสแบบพลาสติกก็จะเป็นแบบนั้น

ถาม จะเลือกได้ไหมคะว่าจะเข้าอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ

ตอบ ได้ ถ้าไปทางอุปจารสมาธิ ก็ใช้สติดึงกลับมาได้ ถ้าเข้าไปในอัปปนาสมาธิแล้วถอยออกมา ก็ใช้สติดึงกลับมาสู่อุเบกขาได้ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์สอน ก็จะหลงคิดว่าอุปจารสมาธิดี วิเศษ มีตาทิพย์หูทิพย์ มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ แต่ไม่รู้ว่าไม่เป็นประโยชน์ต่อการดับกิเลส ต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน ถ้าไม่มีครูบา

อาจารย์ที่ผ่านตรงนี้มา ก็จะไม่มีใครมาเบรก ไม่มีใครมาดึงไว้ ก็จะไปท่องสวรรค์กัน ไปเห็นอะไรต่างๆกัน แล้วก็กลับมาอวดกัน มาเล่ากันว่าวิเศษอย่างนั้นวิเศษอย่างนี้ ถ้าได้พบกับครูบาอาจารย์ที่ผ่านมาแล้ว เห็นโทษของมันแล้ว จะเตือนทันที จะห้ามทันที เพื่อให้ทำกิจสำคัญให้เสร็จก่อน ถ้าดับกิเลสได้หมดแล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว จะไปท่องเที่ยวก็ไม่เป็นปัญหา เพราะไม่ได้ไปด้วยความอยาก ด้วยกิเลสตัณหา ไปด้วยสติปัญญา ไปทำประโยชน์ ไปสั่งสอนเทวดา เวลามีเทวดามาฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงมีเทวดามาฟังเทศน์ฟังธรรมทุกคืน หลวงปู่มั่นก็มีเทวดามาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เป็นประจำ แต่ก่อนที่จะทำอย่างนี้ได้ต้องเสร็จงานของเราก่อน ก่อนที่จะไปสอนคนอื่น เราต้องบรรลุ ต้องสำเร็จ ต้องได้รับปริญญาก่อน อย่ามัวไปทำกิจกรรมนอกห้องเรียนจนลืมเข้าห้องเรียน จะเรียนไม่จบ ต้องเรียนให้จบก่อน จบแล้วทำอะไรก็ไม่เป็นปัญหา ไม่เป็นโทษกับใจ เพราะสิ่งที่เป็นโทษกับใจถูกทำลายไปหมดแล้ว ทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น

อย่าหลงประเด็นเวลาปฏิบัติ ต้องพุ่งเป้าไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ตั้งเข็มทิศไว้ตรงนั้นเลย ถ้าจะไปทางอื่นอย่าไป เพราะไม่เป็นประโยชน์ จะเสียเวลา จะหลงทาง จะสูญเสียโอกาสอันยิ่งใหญ่นี้ไป เพราะถ้าตายไป ไม่รู้เมื่อไหร่จะได้พบพระพุทธศาสนาอีก ต้องรอคิวยาวเป็นกัปเป็นกัลป์เลย ดังนั้นตอนนี้ให้มุ่งไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน มุ่งไปที่การภาวนา สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนาก็ต้องสงบนิ่ง เป็นอุเบกขา สักแต่ว่ารู้ จิตเข้าสู่ความว่าง ไม่มีอะไรให้รู้ ถึงจะเป็น**สัมมาสมาธิ** ถ้าไปรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ก็จะเป็น**มิจฉาสมาธิ** ถ้าออกไปรับรู้ก็ต้องดึงกลับมาด้วยสติ ดึงกลับเข้ามาที่อุเบกขา ที่ความว่าง ที่ตัวรู้ อย่าไปตามรู้สิ่งต่างๆ ถ้าเป็นทีวีก็ปิดเครื่องเสีย ใช้สติปิด ใช้สติดึงกลับมาหาตัวรู้ สิ่งที่ปรากฏก็จะหายไป แต่นักภาวนาส่วนใหญ่จะเป็นแบบนิ่งสงบแล้วก็ว่าง พวกที่ออกไปรับรู้เป็นส่วนน้อย เป็นพวกจิตผาดโผน พวกนี้ต้องมีครูบาอาจารย์คอยกำราบ คอยเตือน คอยสอน ไม่เช่นนั้นจะหลงระเริงกับความผาดโผนของตน

ความสามารถของตน คิดว่าเป็นผลอันยิ่งใหญ่ที่เกิดจากการภาวนา แต่เมื่อเทียบกับผลที่จะได้รับจากมรรคผลนิพพานแล้ว เป็นเหมือนเศษเงินเศษทอง ไม่ใช่เพชรนิลจินดา

ต้องภาวนาให้จิตสงบ นิ่ง ว่าง เป็นอุเบกขา สักแต่ว่ารู้ ถ้ายังไม่ถึงจุดนั้นก็ภาวนาต่อไป ถ้าออกไปรับรู้อะไรก็ดึงกลับเข้ามาหาตัวรู้ หาความสงบ หาความว่าง อย่าตามไป พอออกจากความสงบ ก็อย่าไปทำภารกิจอื่น ออกมาก็มาเจริญปัญญาเลย พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ในสภาวธรรมต่างๆ ที่ยังมีความผูกพัน มีความยึดติดอยู่ ยังรักยังชอบอยู่ ยังหวงอยู่ยังห่วงอยู่ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติด ไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่กับเราไปตลอด ให้คิดอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นลาภยศสรรเสริญ ไม่ว่าจะเป็นรูปเสียงกลิ่นรสที่กำลังยึดติดกันอยู่นี้ จะมีวันหนึ่งที่จะไม่สามารถเสพรูปเสียงกลิ่นรสได้ เช่นเวลาแก่ลงไป ตาก็ไม่ดีหูก็ไม่ดี เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต จะไปเที่ยวที่ไหนก็ไปไม่ได้ ตอนนั้นจะมีแต่ความทุกข์ถ้าอยากไปเที่ยว ถ้าพิจารณาแล้วตัดความอยากได้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไปเที่ยวไปไหนไม่ได้ ก็จะไม่เดือดร้อน อยู่ในสมาธิสบายกว่า สุขมากกว่า

ต้องพิจารณาลาภยศสรรเสริญสุข รูปเสียงกลิ่นรส แล้วก็เข้ามาพิจารณารูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็เข้าไปพิจารณาในจิต เพื่อตัดอุปาทานตัดความอยากให้หมดไป ด้วยปัญญา ด้วยไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเหมือนกันหมด เป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นรูปเสียงกลิ่นรส ลาภยศสรรเสริญ ไม่ว่าจะเป็นรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ต่างๆ ภายในจิต เป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด พิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นว่าเป็นทุกข์ก็จะไม่อยากได้ ถ้าเห็นว่าสุข เห็นว่าวิเศษ ก็จะอยากได้ จะยึดติด ที่ยึดติดเพราะเห็นผิดเป็นชอบ เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นสิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นคุณ ต้องใช้ไตรลักษณ์เข้ามาแก้ความเห็นผิดนี้ ถ้าเห็นแล้วก็จะปล่อยวาง จะไม่

เกี่ยวข้องด้วย เช่นคนที่ติดยาเสพติดจะเห็นว่าเป็นคุณ ถึงเสพกัน เสพแล้วมีความสุข แต่คนที่มีปัญญาจะเห็นว่าเป็นโทษ จะต้องทุกข์เวลาไม่ได้เสพ จะต้องตายจากการเสพยา เพราะเป็นอันตรายต่อร่างกาย เสพมากๆก็จะทำลายร่างกาย ทำให้ตายไปก่อนวัยที่ควร นี่คือปัญญา ต้องเห็นทุกข์ เห็นโทษ ไม่เป็นคุณเป็นสุข ต้องเห็นว่าเป็นโทษเป็นทุกข์ เพราะไม่เที่ยง ควบคุมบังคับไม่ได้ ให้อยู่กับเราไปตลอดไม่ได้ สังเกตดูเวลาชอบอะไรจะรัก จะอยากให้อยู่กับเราไปตลอด ก็ต้องวิตกกังวลกลัวจะไม่อยู่ไปตลอด พอไม่เห็นหน้าเห็นตากันก็ตกใจกลัว เป็นอะไรไปหรือเปล่า เกิดความทุกข์ใจ ถ้าไม่ยึดติดก็จะสบายใจ จะเป็นจะตายไม่เดือดร้อน อย่างไหนจะดีกว่ากัน ไม่มีกับมี คนมีปัญญาก็จะรู้ว่าการไม่มีจะดีกว่ามี ไม่มีก็ไม่มีทุกข์ ถ้ามีก็ต้องมีทุกข์ จะสุขขนาดไหนก็ตาม ก็ต้องมีทุกข์ตามมา

นี้คือเรื่องของไตรลักษณ์ เรื่องของการเจริญปัญญา ที่ต้องพิจารณาหลังจากออกจากสมาธิแล้ว เวลาอยู่ในสมาธิพิจารณาไม่ได้ อย่าพิจารณา ปล่อยให้นิ่งให้นานที่สุด เป็นการชาร์จแบตเตอรี่ ชาร์จกำลังของจิต ชาร์จกำลังของอุเบกขา พอออกมาแล้วก็ควรพิจารณาเลย เพราะกำลังของอุเบกขาจะอ่อนลงไปเรื่อยๆ เวลามาสัมผัสรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วคิดปรุงแต่ง อุเบกขาจะถูกทำลายไปทีละเล็กทีละน้อย กิเลสจะมีกำลังมากขึ้นๆ ก็จะพิจารณาไม่รู้เรื่อง กิเลสจะชวนให้ไปดูนั่นฟังนี่แทน ตอนนั้นก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ไปตัดกำลังของกิเลสใหม่ เวลาเข้าสมาธิกิเลสก็จะอ่อนกำลังลง อุเบกขาจะมีกำลังมากขึ้น การปฏิบัติจึงต้องเข้าสมาธิสลับกับการพิจารณาทางปัญญา เหมือนการทำงาน พอเหนื่อยก็กลับบ้านไปพักผ่อนหลับนอน อาบน้ำอาบท่า รับประทานอาหาร พอตื่นขึ้นมาก็ออกไปทำงานต่อ การพิจารณาทางปัญญาก็ต้องมีการพักผ่อนในสมาธิ สมาธิกับปัญญาจะสนับสนุนกัน ผลัดกันทำงาน ไม่ใช่ว่าพอได้สมาธิแล้ว ก็ไม่ต้องเข้าสมาธิอีก พิจารณาทางปัญญาอย่างเดียว ยิ่งถ้ายังไม่มีสมาธิ แล้วไปเจริญปัญญาอย่างเดียว ยิ่งไม่เป็นปัญญาใหญ่ เป็นจินตนาการ เป็นสัญญา ไม่เป็นความจริง ตัดกิเลสไม่ได้ รู้ว่าทุกข์แต่เลิกไม่ได้ รู้ว่าดื่มสุราแล้วเป็นทุกข์ก็เลิกดื่ม

ไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังที่จะหยุด ไม่มีอุเบกขา แต่ถ้ามีสมาธิ พอรู้ว่าอะไรไม่ดีปั๊บก็หยุดได้เลย เลิกได้เลย กลับเข้าสู่ความสงบได้เลย

อย่าทำแต่สมาธิหรือปัญญาเพียงอย่างเดียว ต้องทำสลับกัน ก่อนจะเจริญปัญญาต้องมีสมาธิก่อน จะมีสมาธิก็ต้องมีสติก่อน จะมีสติก็ต้องมีศีลก่อน จะมีศีลก็ต้องมีทานก่อน จะมีทานก็ต้องมีศรัทธาก่อน จะมีศรัทธาก็ต้องฟังเทศน์ฟังธรรมก่อน ธรรมเหล่านี้เกื้อหนุนกัน ต้องเริ่มต้นที่การฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าไม่ฟังธรรมก็จะไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ทำไปทำไม ก็จะไม่มีศรัทธา พอรู้แล้วก็จะมีศรัทธาก็จะทำทาน พอทำทานได้ก็จะรักษาศีลได้ เพราะจะไม่ชอบทำบาป ถ้าชอบทำทานจะไม่ชอบทำบาป พอรักษาศีลได้ ก็อยากจะไปอยู่ที่สงบ เพราะความสงบมีความสุขมากกว่าความสุขจากสิ่งต่างๆ ก็จะเจริญสติได้ นั่งสมาธิได้ พิจารณาปัญญาได้ ตัดกิเลสได้ เห็นอริยสัจ ๔ ได้ เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคได้ พอกิเลสโผล่ขึ้นมาปั๊บก็ตัดได้เลย พอตัดไปๆก็จะไม่มีกิเลสเหลืออยู่ จิตก็จะหลุดพ้น **วุสิตัง พรหมจริยัง** ก็ปรากฏขึ้นมา กิจในพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงแล้ว ไม่มีกิจที่จะต้องทำอีกต่อไป

ถาม ที่คิดว่าจะเรียนต่อก็ไม่ต้องเรียน

ตอบ ถ้าคิดอย่างนี้ก็มีปัญญา พระพุทธเจ้ายังทิ้งพระราชสมบัติเลย นี่ยังไม่มีสมบัติเลย จะไปหามาทำไม หามาเพื่อทิ้งไป หามาทำไม หาความสุขใจดีกว่า เพราะยิ่งใหญ่กว่าความสุขของร่างกายหลายร้อยเท่า ถ้าใจสุขแล้วร่างกายทุกข์ ความทุกข์ของร่างกายนี้มันนิดเดียว จะไม่สามารถบดบังความสุขใจได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าใจทุกข์แล้วต่อให้ร่างกายมีความสุขขนาดไหนก็ตาม ก็จะไม่สามารถบดบังความทุกข์ใจได้ ถึงแม้จะมีความสุขกายระดับมหาเศรษฐี ระดับมหาจักรพรรดิก็ตาม เวลามีความทุกข์ใจไม่สบายใจ ความสุขกายจะถูกกลบไป

หมดเลย เช่นกำลังเลี้ยงฉลองกันอย่างสนุกสนาน พอได้ข่าวไม่ดี ความสุขจากการเลี้ยงฉลองก็จะหายไปหมดเลย

ในทางตรงกันข้ามถ้าใจสงบแล้ว ได้ข่าวว่าร่างกายจะต้องตาย ก็จะไม่เดือดร้อน ถ้าหมอบอกว่าจะต้องตายภายใน ๓ วัน ๗ วัน ก็จะไม่เดือดร้อน จะเฉยๆ ตอนนี้ยังไม่ตายก็อยู่ไปก่อน ไปตีตนก่อนไข้ทำไม ถึงเวลาตายก็แค่แป๊บเดียว เพียงไม่หายใจเท่านั้นเอง ก็จบแล้ว ส่วนความเจ็บปวดทางร่างกาย ก็จะไม่สามารถมาลบล้างความสุขใจได้ ร่างกายจะเจ็บขนาดไหน ในขณะใกล้ตายก็ไม่เป็นปัญหา เพราะความเจ็บของใจยิ่งใหญ่กว่าความทุกข์ของร่างกายหลายร้อยเท่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะความสุขความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่อยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ถ้ากำจัดความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ออกไปจากใจได้แล้ว ความสุขใจที่ยิ่งใหญ่ก็จะปรากฏขึ้นมา ความทุกข์ทางร่างกายจะไม่เป็นปัญหาเลย เหมือนช้างกับหนู ช้างจะไม่เดือดร้อนกับการเต้นแร้งเต้นกาของหนูเลย แต่หนูจะเดือดร้อนถ้าช้างเต้นแร้งเต้นกา ถ้าใจเป็นทุกข์ ต่อให้ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ ก็ดับความทุกข์ใจไม่ได้ ถ้าแก้ปัญหาของใจได้แล้ว จะไม่มีอะไรเป็นปัญหา จะมีลาภยศสรรเสริญ มีรูปเสียงกลิ่นรสหรือไม่ จะไม่เป็นปัญหา ถ้ามีความสุขใจแล้วจะไม่หิวกับสิ่งต่างๆ

ถาม เป็นผู้หญิงเวลาจะไปปฏิบัติ จะมีอุปสรรค

ตอบ ทำไมผู้หญิงอื่นปฏิบัติกันได้ เขาก็ไม่ต่างกับเรา ขอให้ปฏิบัติไปเถิด แล้วจะมีกำลังใจ มีความกล้าหาญ เจริญสติให้มาก ถ้ามีสติแล้ว ควบคุมใจได้แล้ว จะไม่กลัวอะไร เพราะปัญหาอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ข้างนอก ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ถ้าใจไม่กลัวแล้วจะไม่มีอุปสรรค ไปอยู่ที่ไหนก็ได้

ถาม สิ่งที่กังวลก็คือความวุ่นวายใจเจ้าค่ะ

ตอบ เพราะไม่มีสติระงับ

ถาม วันก่อนฟังเทศน์หลวงปู่สิม แล้วทำงานไปด้วย เห็นร่างกายกลายเป็นกระดูกไปหมด เห็นทั้งวันเลย จะต้องรักษาอย่างไรคะ

ตอบ เอามาใช้เจริญปัญญา มองใครก็มองให้เห็นกระดูก โดยเฉพาะเวลาเกิดกามารมณ์ อยากจะร่วมหลับนอนกับใคร ก็มองให้เห็นกระดูกของเขา ก็จะดับกามารมณ์ได้ ปัญญามีไว้เพื่อดับกามารมณ์ ดับความกลัวความตาย ถ้ากลัวความตาย ก็ให้พิจารณาว่าต่อไปร่างกายก็จะกลายเป็นเศษกระดูกไป จะหายกลัว ตอนที่เห็นกระดูกยังไม่เป็นประโยชน์ เป็นเหมือนได้เครื่องมือได้อาวุธมา ต้องเอาไปใช้ฆ่าศัตรู ศัตรูก็คือกิเลส เช่นความกลัวตาย กามารมณ์ ต้องเอาภาพที่เห็นมาเป็นอาวุธ มาทำลายกิเลส พยายามรักษาอาวุธนี้ไว้ ด้วยการพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพราะไม่รู้ว่าจะต้องใช้เมื่อไหร่ เวลาไปเจอเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัว ก็จะได้ปลงได้ เพราะในที่สุดร่างกายก็ต้องกลายเป็นเศษกระดูกไป ถ้าไปพบเห็นคนที่เราชอบเรารัก ก็ให้คิดว่าเป็นแค่โครงกระดูก ก็จะดับกามารมณ์ได้